

給食の新しいメニューを考えてみよう！

新メニューコンテスト



●魚津市立 東部中学校 3年 1組 氏名 よ つ た ま お 四ツ田 麻央

●料理名: さつまいもの
スパニッシュオムレツ ●料理の種類: **主菜**・副菜・汁物・デザート

●材料名:

使用する魚津産食材 (リストの中から選ぶ)

・さつまいも ・玉ねぎ ・こまつな

その他

・卵 ・ハム ・塩 ・こしょう
・オリーブ油

●作り方:

- ①さつまいも、玉ねぎ、こまつな、ハムは1cmぐらいの大きさに切る。
- ②さつまいもをレンジでやわらかくする。
- ③玉ねぎをオリーブオイルでいため、塩・こしょうをふる。
- ④といた卵にすべての具材を入れ、フライパンで両面焼く。

★工夫したところ・ポイント

小さい子供も食べやすいように具材を小さく切った。

★料理の完成写真



【メニューを考えたときのポイント】

- ① 11～12月の給食に出るメニューなので、秋や冬をイメージして考えよう。
- ② 給食は、決められた金額で材料を用意しています。高級な食材はひかえよう。
- ③ 幼稚園児(3歳)から中学生までが食べる給食だよ。

