

学校名	科学技術高等学校	チーム名	key's sister
メニュー名 和風卵スープ。切干大根。黒はんぺん肉じゃが。			

全体写真(1枚 必須)



部分写真(特にアピールしたい献立、部分の写真 2枚まで ※説明を付してください)

部分写真(特にアピールしたい献立、部分の写真 2枚まで ※説明を付してください)

黒はんぺん肉じゃがには、静岡の特産品黒はんぺんを使用しました。黒はんぺんは食べやすいサイズに切りました。また、定番の人参、玉ねぎ、じゃがいもを使用し普段家庭でも食べているようなレシピで作りました。お肉はひき肉を使用しました。よく噛んでおいしく食べられると思います。



和風卵スープには、静岡の地域食材を多く使用しました。ほうれん草やねぎ等の野菜を入れ、豆腐、卵等の1, 2群の食品を使用し、色とりどりのスープにしました。野菜が苦手な子でもスープに入っていると食べやすいと思います。ほうれん草には、骨を形成する栄養素が多く含まれており、骨粗しょう症の予防にもなります。小学生はよく運動をして栄養満点の食事をとり丈夫な体を作ってほしいです。

