



あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

料理のイラストを描いてみよう！

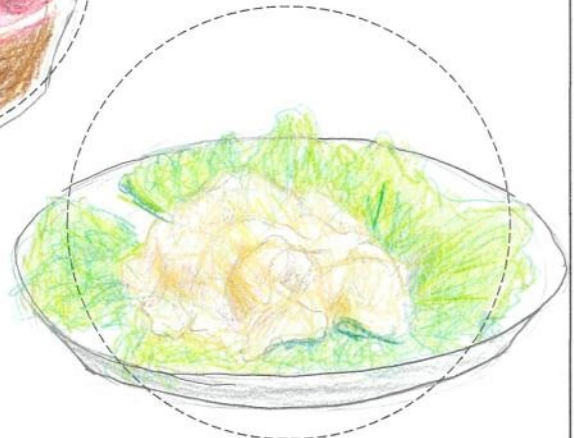
2 年 名前

③ 小皿：主菜か副菜

① お茶碗：主食（ごはん）



② 汁碗：主菜か副菜



献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗 献立名： 米。ゆめひりがをそえて

(献立の説明)

日本人の主食
やっぱり米が一番

② 汁碗 小皿 献立名： 多分 うまい。里木さんのとまとをうんたんに使った極上の一品

(献立の説明)

おわる
夏が ~~始まる~~ すすむので、すずしげなとまとをみつけました。
あまじゅうがいと思う。お前カラしてめっちゃうまそう。
つゆまで飲みほすと思う。
がんたんに出来るし、量産できる。

・めんつゆ
・ごま油
・白すりごま
・にんにく

③ 小皿 汁碗 献立名： あなたの心をあたたかくする料理。肉をそえて

(献立の説明)

(やらしゃん、がきらいな人は多分いないと思います。
つめたけと米が進む。
成長期にはちょうどいい

うらにデザートあります。

デザート オレンジ

デザートがあるとみんなよろこぶし、そうたっせんが起きるくらいオレンジは人気
オレンジがあればはく食いまじかりなし。



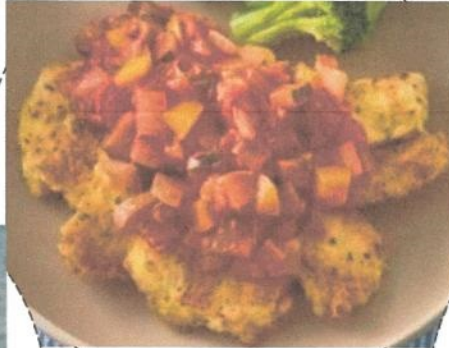
あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

料理のイラストを描いてみよう！

2 年 名前

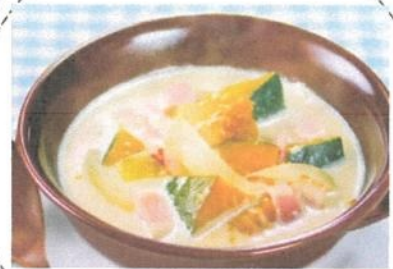
③ 小皿：主菜か副菜



① お茶碗：主食（ごはん）



② 汁碗：主菜か副菜



献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗 献立名： きのご飯

(献立の説明)

野菜だけでは栄養が足りないと思ったので、きのこを入れてバランスが取れるようにしました。旭川できのこが使われていることもあって入れました。鶏胸肉のピカタの味つけを邪魔しない、あっさりした白だしを使いたいと思います。

② 汁碗 献立名： かぼちゃのミルクスープ

(献立の説明)

かぼちゃと玉ねぎとベーコンをいれたミルクスープにしました。隠し味に味噌を入れて、味にコクが出るようにしました。

③ 小皿 献立名： 鶏胸肉のピカタ～野菜たっぷりトマトソースをかけて

(献立の説明)

私の家でよく作り、旭川で生産量が多いパセリを使う、鶏胸肉のピカタにしました。鶏むね肉を使ったのは、柔らかくて、あっさりしていて、野菜を引き立たせられると思ったからです。そして、トマトソースに玉ねぎ、ズッキーニ、ナス、パプリカなどの西神楽の野菜を具たくさんに入れて、野菜の旨味を引き出すようにしました。



あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

料理のイラストを描いてみよう！

2 年 名前

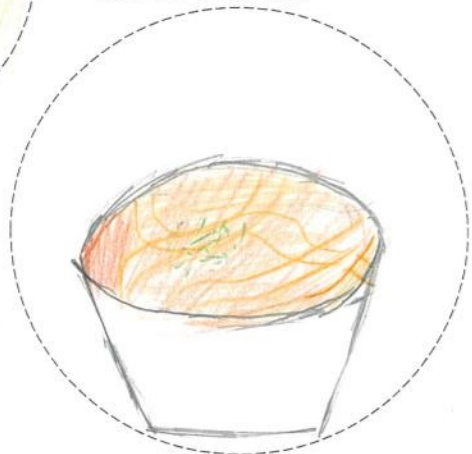
③ 小皿：主菜か副菜



① お茶碗：主食（ごはん）



② 汁碗：主菜か副菜



献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗 献立名： とろろこんがとほうれん草のごはん

(献立の説明)

とろろこんがとほうれん草とごま油、塩を少し入れているごはんです。
私の家のお米を使いたいです。もしゆめひりかだと甘く感じる人も多いと思うのでな
なつぼしとかそういう品種をつくりたいです。

② 汁碗 献立名： トマトソースラーメン

(献立の説明)

里木さん家のトマトを使ったラーメンです。トマトの他にも、水菜、もやしなど
が入っています。

③ 小皿 献立名： キャラメルリングのバターソーデー

(献立の説明)

じきに合わせつつがるかみかみ(でまばちかみ)のりんごを使ったデザートです。
バターとさとうをにつめてキャラメル風にしてりんごといっしょにこみます。
おいしいデザートです。



あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

料理のイラストを描いてみよう！

2 年 名前

③ 小皿：主菜か副菜

① お茶碗：主食（ごはん）

② 汁碗：主菜か副菜



献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗 献立名： スイートコーンごはん

(献立の説明)

旭川のご飯にスイートコーンを混ぜたごはん。ごはんの味だけでなく、コーンの口実も甘い。

② 汁碗 献立名： 西神楽の野菜スープカレー

(献立の説明)

西神楽でとれたじゃがいも、にんじん、ズッキーニ、ブロッコリーをたくさん使ったスープカレー。野菜だけでなく、たんぱく質としてチキンも入っている。少し辛いカレーに甘い野菜が加わって丁度いい辛になる。

③ 小皿 献立名： アスパラとピーマンのベーコン炒め

(献立の説明)

西神楽のアスパラとピーマンを野菜が苦手でも食べやすいようにベーコンで炒めたもの。野菜とベーコンをいっしょに食べれば野菜独特の味や苦味がベーコンでかき消されておいしくなる。



あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

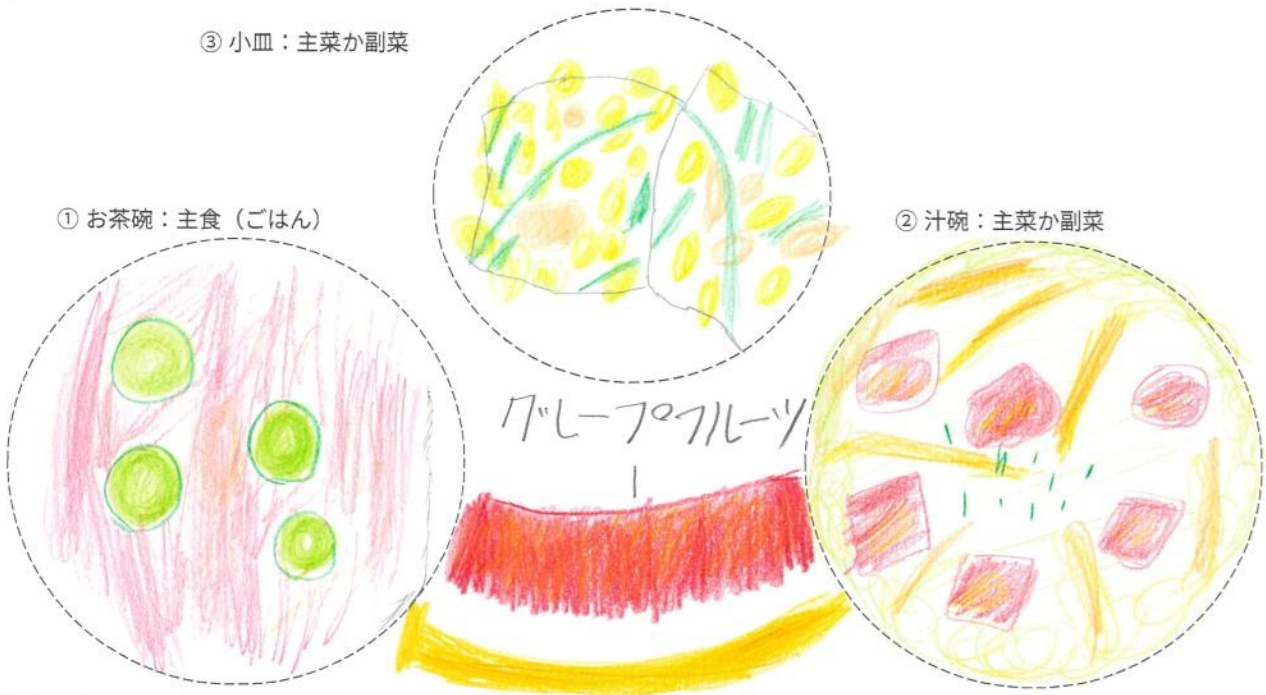
料理のイラストを描いてみよう！

2 年 名前

③ 小皿：主菜か副菜

① お茶碗：主食（ごはん）

② 汁碗：主菜か副菜



献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗 献立名： さけときゅうりのたまごみごはん

(献立の説明)

さけ、きゅうり、ごまが入っていて口未つけは塩とかがでさけが中心の味

② 汁碗 献立名： トマトたまごスープ

(献立の説明)

トマト、たまご、パセリ、オリーブオイル、コンソメが入ってます。イタリアンっぽい感じのスープ。

③ 小皿 献立名： とうきびとじゃがいものかきあげ

(献立の説明)

とうきびのかきあげが北見毎道の郷土料理にあたるのでかきあげの中にじゃがいもを入れたらどうなるのかかきになてかきあげにしました。味は塩こしょうをりして甘めの味(とろろの味)が基本で、春ぎくも入れてください。



あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

料理のイラストを描いてみよう！

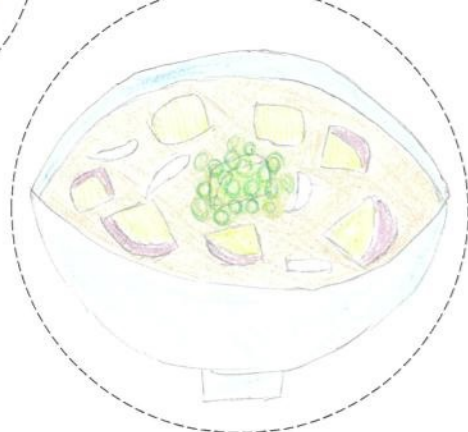
2 年 名前

③ 小皿：主菜か副菜

① お茶碗：主食（ごはん）



② 汁碗：主菜か副菜



献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗 献立名： れごとトマトの炊き込みごはん

(献立の説明)

トマトを丸々使った炊き込みごはんにしました。そして、トマトは「さとしふみん」さんのを使いたらすごくおいしくなると思いました。ベーコン、アスパラ、コーンも入れたらおいしいだけでなく、彩りもよくなると思いました。調味料は、めんつゆ、菜鳥がらすープ、塩です。

② 汁碗 献立名： ホクホクお芋の具沢山みそ汁

(献立の説明)

じゃがいも・さつまいも・玉ねぎ・小ねぎが入ったみそ汁です。

調味料は、果実粒和風だし・料理酒、みそを使っています。

じゃがいもや、さつまいもの甘さを感じることでできるし、あっさりした味でおいしいかなと思っていました。

③ 小皿 献立名： はちみつバター醤油いももち

(献立の説明)

材料は、じゃがいも・片栗粉、牛乳です。

そして、はちみつ・醤油、水を加えて、バターを溶かして全体にかけたら完成です。

甘い・ほろいので、やみつきの味だと思いました。



あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

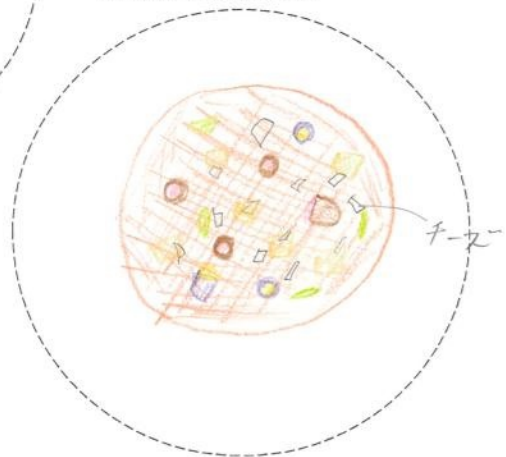
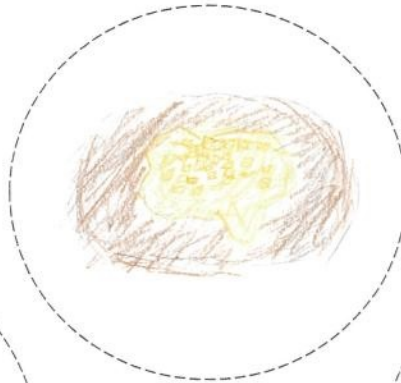
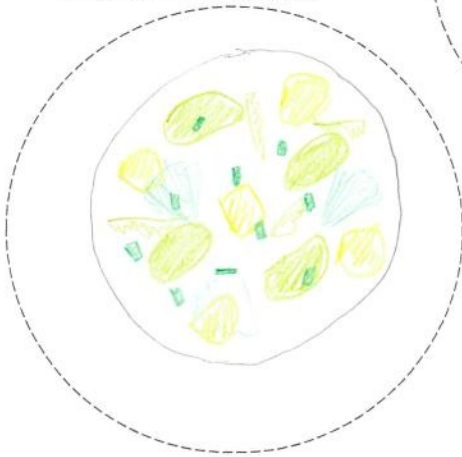
料理のイラストを描いてみよう！

2 年 名前

③ 小皿：主菜か副菜

① お茶碗：主食（ごはん）

② 汁碗：主菜か副菜



献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗 献立名： 火皇めく木。～蜜をそえて～

(献立の説明)

ホタル^{イメージ}をイメージしました。ホタルのスイートコーンと、えだまめをつかり、こねぎ、こまっな、ほうねんそう、ちんげんさいで木をひょうげんして西神楽をひょうげんしています。白だしでロ宋付けして少し、はいけど、コーンとがあまりにいいかんじです。

② 汁碗 献立名： トマトのミネストローネ

(献立の説明)

給食で出るイメージがないので、里木ファームのトマトをつかったからトマト(里木)をベースにして、ソーセージ、ばねいし、なす、いんげん豆をつかして夏イメージで！！なす、いんげん豆は ChatGPT によるトマトと相性がいいからこくよくできるかもしれない！！あと個人的にチーズのせたいです。食材はできるだけ旭川市のもの。ミネストローネみたいなロ宋かけします。チーズのこくとか、やさしいう

③ 小皿 献立名： いわしのハンバーグ～かきたまねぎソース～

(献立の説明)

ハンバーグは出るとうれしいから。材料はいいしてハンバーグのきじ？をつくて、ハンバーグなす急かにかてなんでもたへあるかもしれない。ソースはたまねぎをみじんきりにしてすりおろししょうがすりおろしニンニク、みりん、さとう、酒、しょうゆとかいれてたまねぎの甘さかみきたつかんじです。

みか
あります



あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

料理のイラストを描いてみよう！

2 年 名前

③ 小皿：主菜か副菜

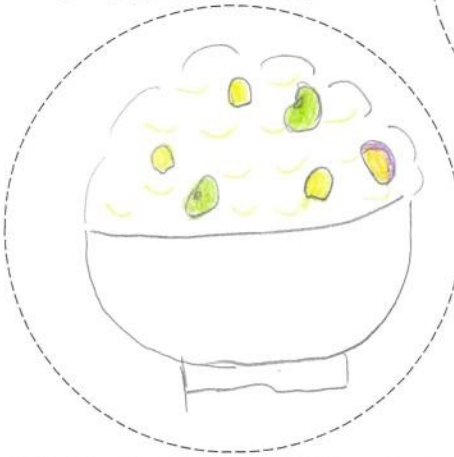


④ デザート

フルーベリー
ヨーグルト



① お茶碗：主食（ごはん）



② 汁碗：主菜か副菜



献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗 献立名： コーンマメサツマごはん

(献立の説明)

えだまめとコーンとサツマイモ入れたごはん。甘くておいしい！
甘
こさばらのちりめんじゃこといっしょにソースにかきつけたべるとおいしい。

② 汁碗 献立名： 野菜たくさんトマトスープ

(献立の説明)

たまねぎ、トマト、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、きゅうり
↑
の家のコンソメ。しょうがめ

③ 小皿 献立名： ししとうとちりめんじゃこのいためもの

(献立の説明)

甘辛でうまい！まにめがすすむくん。ゴマアブラ、さとう、しょうゆ
甘辛め。



あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

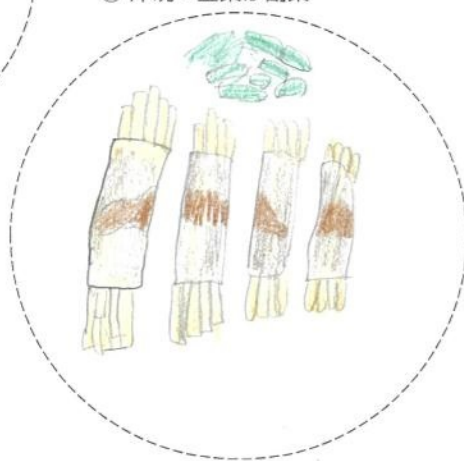
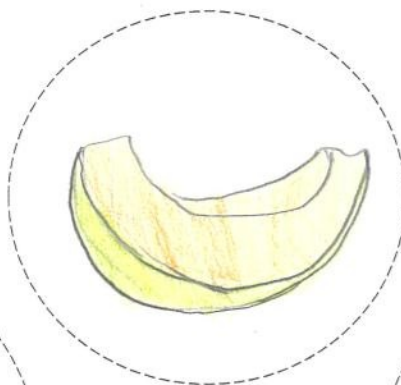
料理のイラストを描いてみよう！

2年 名前

③ 小皿：主菜か副菜

① お茶碗：主食（ごはん）

② 汁碗：主菜か副菜



献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗

献立名：

美味しい白米

(献立の説明)

糸田川さん家の美味しい白米の一番美味しい食べ方です。

② 汁碗

献立名：

にんじんの肉巻きとこまつなのごまあえ

(献立の説明)

ふた肉でにんじんを巻く

ソース：とんかつソース

③ 小皿

献立名：

赤肉メロン

(献立の説明)

最後に美味しくデザートとして食べます。



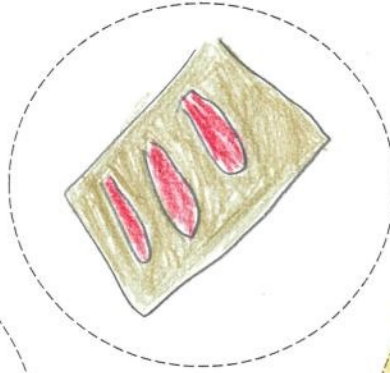
あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

料理のイラストを描いてみよう！

2 年 名前

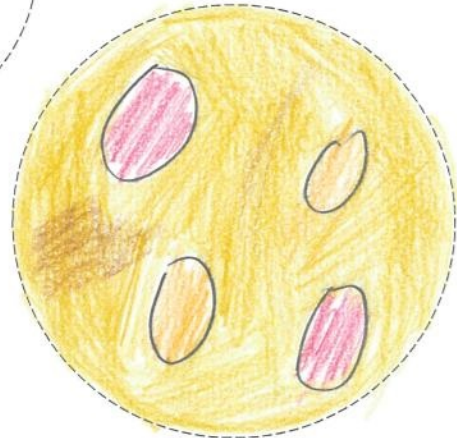
③ 小皿：主菜か副菜



① お茶碗：主食（ごはん）



② 汁碗：主菜か副菜



献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗 献立名： わがやごはん

(献立の説明)

わがやと米でできています。

② 汁碗 献立名： ホークカレーのルー

(献立の説明)

ホークカレーのルーです。
旭川たまねぎとじゃがいもを使っています。

③ 小皿 献立名： アップルパイ

(献立の説明)

りんごの皮です。
りんごは旭川のやつです。



あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

料理のイラストを描いてみよう！

2年 名前

③ 小皿：主菜か副菜

① お茶碗：主食（ごはん）

② 汁碗：主菜か副菜

献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗 献立名： 白米

(献立の説明)

ふつふつの米。甘いかもしれない。

② 汁碗 献立名： 小松菜とゆず味噌のみそ汁

(献立の説明)

ゆずや小松菜の旬な野菜を使っている。

③ 小皿 献立名： 味噌汁

(献立の説明)

シエフに合う味噌汁で、味噌汁にはナスを入れてある。



あさひかわ夢の給食プロジェクト

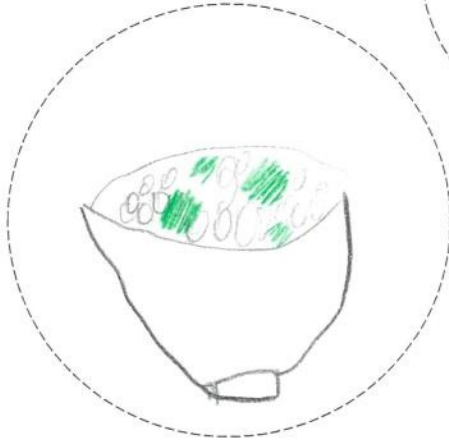
課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

料理のイラストを描いてみよう！ 2 年 名前

③ 小皿：主菜か副菜

① お茶碗：主食（ごはん）

② 汁碗：主菜か副菜



献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗 献立名： わかめご飯

(献立の説明)

学校わかめご飯

② 汁碗 献立名： 野菜なし醤油ラーメン

(献立の説明)

ネギ・もやし・チャーシューとかが入っていてほしい

③ 小皿 献立名： 牛肉

(献立の説明)

塩コショウをかけてほしい



あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

料理のイラストを描いてみよう！ 2 年 名前

③ 小皿：主菜か副菜

① お茶碗：主食（ごはん）



② 汁碗：主菜か副菜



献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗 献立名： えだまめごはん

(献立の説明)

ごはんにはえだまめをまぜる

② 汁碗 献立名： 旭川の青菜みそしる

(献立の説明)

小ネギとほうねんそうとチンゲン菜とかが入ってる
みそしる

③ 小皿 献立名： 旭川がさいいため

(献立の説明)

アスパラ、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、とうもろこしが
入ってるやさしいため



あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

料理のイラストを描いてみよう！

2年 名前

③ 小皿：主菜か副菜

① お茶碗：主食（ごはん）

② 汁碗：主菜か副菜

献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗 献立名： ヨーカ・マ

(献立の説明)

西ノ井先生から「マ」でスイートコーンが収穫されたので、ヨーカとマを組み合わせた献立にしてみました。

② 汁碗 献立名： いももちの味噌汁

(献立の説明)

西ノ井先生から「いも」が収穫されたので、いももちと味噌汁を組み合わせた献立にしてみました。

③ 小皿 献立名： 肉じゃが

(献立の説明)

西ノ井先生から「じゃが」が収穫されたので、肉じゃがとじゃがを組み合わせた献立にしてみました。