

地産地賞

お弁当の
タイトル

女子高生が食べるカラフル弁当

ふりがな
代表者名
(性別)

うえはら すず いなふくり お
上原 鈴々 稲福 梨緒
なかそね こうこ
仲宗根 昂子 (女)

学校名
(学年)

北部農林高等学校
(3年)

食べる対象

性別:女
年代:高校生

献立名

- ・ごはん(梅しそ入り)
- ・ゴーヤーチャンプルー
- ・エビマヨネーズ
- ・ほうれん草ベーコン巻き
- ・肉巻き
- ・玉子焼き
- ・付け合わせ
(ミニトマト・パセリ)



使用した野菜の量・種類

地元食材の数・食材名

調理時間

※下ごしらえの時間は除く

200g

8種類

【10種類】

ゴーヤー、豆腐、卵、ほうれん草、ベーコン、豚肉、
いんげん豆、人参、ミニトマト、パセリ

25分



お弁当のアピールポイント

- ◆ごはんには梅しそを混ぜ、疲労回復出来るように工夫した。
- ◆地元のゴーヤーを副菜にし、女子が喜ぶビタミンCをたっぷり補給で美肌効果！
- ◆気分が上がるカラフルな彩りで、女子の心をキャッチ。
- ◆たくさんの栄養がある豚肉で、カラフル野菜を巻いて、カラフルになるよう工夫した。
- ◆パセリ・ベーコン・豚肉は、学校産を使った！