

テーマ ぐりーん えくすぽ
GREEN×EXPO 2027

よこはま あじ せ かい ひと しあわ とど
横浜の味で、世界の人に 幸 せを届けよう！

ぐリーん えくすぽ
GREEN×EXPO 2027 って、世界からいろいろな国の人々が
いらっしゃるらしいよ！ あなたが考える横浜の味をお弁当
にして伝えてみませんか～ でも、横浜の味って何だろう？
いつも食べている横浜の学校給食を紹介してみようかな？



いっしょに^た食べたい^{ひと}人や

わたし ^す私 ^{べんとう}の好きなものをお弁当に
い入れてみたいな!

横浜すぱいす弁当作りキャラクター
にこリーナちゃん



えいよう りよう かんが
栄養や量も考えなくちゃ...

よこはま じ ば さんぶつ や さい にく こめ
横浜の地場産物(野菜・くだもの・肉・米
など)の何を使って作ろうかな？

よこはま
横浜すぱいすでは、2027 年に横浜市上瀬谷で開催予定(3月~9月)の

ぐりーん えくすぽ 2027 (こくさいえんげいはくらんかい) をもっと応援したいと考え、第3弾の
 テーマを決めました。世界中の人が観賞にくることを想像して、あなたの考える
 横浜の味を表現した花博弁当で、世界の人に幸せを届けてみませんか？

横浜

GREEN×EXPO 2027



家族が庭で作っている
野菜も地場産物だよ!!

にく　ぎゅうにゅう
お肉や牛乳も
おいしいよ



あなたもできる！お弁当作りにチャレンジ



横浜すぱいす花博弁当

まごは(わ)やさしい(小学生 Ver.)



主食:主菜:副菜の容量のめやす=3:1:2

主食の量は？

お弁当箱の3/6のスペース

- ♡ ごはん
(焼きのりをはさんだよ)

いつも元気にこリーナちゃん

主菜の量は1/6のスペース

- ♡ オクラの肉巻き
- ♡ チーズ・にんじんの油揚げ巻き
- ♡ 卵焼き(卵1個使用・小葱も)



副菜の量は2/6のスペース

- ♡ こまつなのふりかけ
- ♡ にんじんとツナのしりしり
- ♡ さつまいもの甘煮
- ♡ 花形にんじん・ブロッコリー

こまつなのふりかけ(1人分)

こまつな	1株 40g	①ゆでたこまつなを細かく切り、水気をしぼる
しらす	大1 6g	②フライパンにごま油を入れ、こまつなとその他の材料を炒め、しょうゆで調味する(水分をとばす)
ごま(白)	2g	
かつお節	1g	
しょうゆ	少々	
ごま油	小1	

さつまいもの甘煮(1人分)

さつまいも	30g (細いもの)	①1.5センチに輪切りにしたさつまいもを5分程度水にさらしアクをとる
さとう	小1	②小さい器に調味料と水を入れ、600Wで2分加熱
しょうゆ	数滴	
水	20cc	

にんじんとツナのしりしり(1人分)

にんじん	20g	①にんじんはピーラーでリボン切り、えのきは半分に切る
ツナ缶	18g	②小さい器に材料とめんつゆを混ぜ、600Wで1分半加熱
えのきだけ	10g	
めんつゆ	小1/2	

オクラの肉巻き(1人分)

豚肉うす切り	2枚 36g	①オクラは塩で板ずりしゆで、ヘタをとる
塩・こしょう	下味	②肉に下味をつけ、オクラを巻く
オクラ	2本 16g	③巻き終わりを下にしてフライパンで色よく焼く
油	小2 (ベーコンでもOK)	
地場産野菜を巻き巻き		
いんげん・にんじん		
アスパラガス・きのこ		

チーズ・にんじんの油揚げ巻き(1人分)

油揚げ	1/2枚 12g	①油抜きした油揚げを半分
スライスチーズ	1/2枚 8g	に切り、2辺を切り落とし1枚に広げる
にんじん	15g	②せん切りにしたにんじんは600W20秒加熱
ごま油	小1	③油揚げ・チーズでにんじんを巻き、フライパンで焼き、調味する
みりん	小1/2	
しょうゆ	小1/2	
水	大2	