

きゅうしょくセンターだより



☆今月の目標☆ 「学校給食を知ろう ～給食の献立について～」

今日は「中学1年生が考えた献立」が登場します！

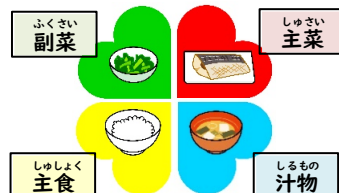
市内の中学1年生は、家庭科の授業で『1日分の食事』や『栄養バランス』『地産地消』について学び、自分たちで給食の献立を作成しました。今年度は、その中から代表献立が実際の給食として提供されます。



学習内容	月	日	直
<ul style="list-style-type: none"> 6つの食品群で栄養バランス 地産地消（地域の食材）を生かす工夫 季節の食材、彩り、調理法の検討 給食予算の範囲でのメニュー 			



みんなに、おいしく食べてもらいたいね



★どんな工夫をして考えたのか、紹介します★

* このコメントは、献立考えた生徒がワークシートに書いた言葉を、できるだけ変えずに紹介しています。

1/9 (金) 館山中1-2 代表献立
主食 ごはん 主菜 春巻き 副菜 枝豆サラダ 汁物 菜の花のたまごスープ その他 牛乳 地場産物 (野菜) カリフラワー・菜花・かんペレタス・にんじん 工夫 ・旬の食材で地産地消をし、ビタミンをとれるよう野菜を多く入れ、健康になれるメニューです。 おすすめポイント ・成長期に必要なカルシウムや栄養素をしっかりとれるようなサラダにしたので、いっぱい食べてください。

1/15 (木) 藤南中1年 代表献立
主食 ごはん 主菜 さけの塩焼き 副菜 れんこんのきんぴら 汁物 みそ汁（じゃがいも・わかめなど） その他 牛乳・ヨーグルト 地場産物 (野菜) れんこん・さやいんげん・にんじん 工夫 ・不足しやすい2群を程よく入れられるように、汁物とデザートをつけました。 おすすめポイント ・和食の献立で、バランスが取れているようにしました。

1/16 (金) 館山中1-5 代表献立
主食 ごはん 主菜 鶏肉の照り焼き 副菜 酢の物 汁物 ほうとう（麺は少なめ） その他 牛乳・りんご 地場産物 (野菜) きゅうり・にんじん・だいこん・ねぎ・ほうれんそう 工夫 ・味に飽きないように、さっぱりした物を副菜にしました。 おすすめポイント ・寒い季節でも食べやすいところ、食べ飽きないところがおすすめです。

1/21 (水) 館山中1-3 代表献立
主食 わかめごはん 主菜 コーンクリームコロッケ 副菜 きゅうりとツナのサラダ 汁物 にらと卵のどろろスープ その他 牛乳・ヨーグルト 地場産物 (野菜) きゅうり・キャベツ・にら・にんじん 工夫 ・1月なので、心も体も温まるような献立にしました。 おすすめポイント ・食べたときにコーンクリームが口いっぱいに広がるのがとてもおいしいです。この給食で心と体が温まっていきたいです。

たてやまの旬の食材

たてやまし 館山市は、温暖な気候に恵まれ、季節ごとにさまざまな野菜が育ちます。

なばな 菜花 かんペレタス ブロccoli

じもと やさい しんせん 地元の野菜は新鮮です！

1/22 (木) 館山中1-1 代表献立
主食 ごはん 主菜 ハンバーグきのこソースかけ 副菜 菜花とブロッコリーのソテー 汁物 豚汁（れんこん入り） その他 牛乳・りんご 地場産物 (野菜等) 菜花・ブロッコリー・れんこん・ねぎ・だいこん・にんじん・マッシュルーム 工夫 ・彩りよく、菜花とブロッコリーのソテーにウインナーを入れました。 おすすめポイント ・ハンバーグのソースに、2種類のきのこを入れています。

1/27 (火) 館山中1-4 代表献立
主食 ごはん 主菜 さけのムニエル 副菜 ポテトサラダ 汁物 菜花の豚汁 その他 牛乳 地場産物 (野菜) 菜花・だいこん・きゅうり・ねぎ・にんじん 工夫 ・野菜をたくさんとれるようにしました。 おすすめポイント ・豚汁に菜花を入れたところ。人気があり、冬が旬の食べ物や、菜花を入れました。

1/29 (木) 館山中1-6 代表献立
主食 ごはん 主菜 とりのからあげ 副菜 海藻サラダ → ごま昆布佃煮 汁物 かんペレタスとたまごのみそ汁 その他 牛乳・バリッシュ 地場産物 (野菜) かんペレタス・にんじん 工夫 ・全体的にバランスよく栄養素がとれるように気をつけました。 おすすめポイント ・寒い冬でもあったかくなれて、スタミナいっぱいになれる給食になっています。

* 給食センターの調理の都合上、副菜は「ごま昆布佃煮」に変えさせていただきました。

家庭科の授業で考えた献立が、実際の給食になります。（第一中は、2月に登場！）
 地域の農家さんが大切に育ててくださった食材を使い、生徒一人ひとりの工夫がたくさんつまっています。
 「今日はどのクラスの献立かな？」と楽しみにしながら、味わって食べてみてください。
 給食を通して、食べることの大切さや地域とのつながりを感じてもらえたらうれしいです。

（代表者以外の献立も様々な工夫や思いが込められており、各クラス1名を選ぶのがとても大変でした…）

