

# きゅうしょくセンターだより

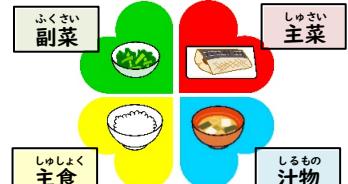
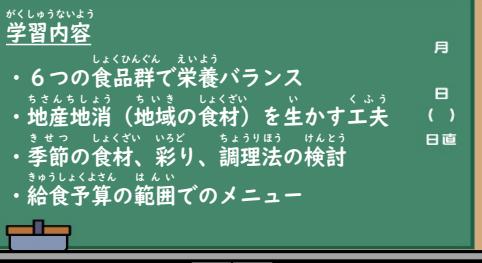


こんげつ もくひょう  
☆今月の目標☆

がっこうきゅうしょく  
「学校給食を知ろう ～給食の献立について～」

## 今月は「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。



### ★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、献立を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) たてやまちゅう 鶴山中1-2 代表献立			
しゅしょく 主食	ごはん	しゅしょく 主菜	春巻き
ふくさい 副菜	えんどう豆サラダ	しゅしょく 汁物	菜の花のたまごスープ
その他	牛乳	じばさんぶつ 地場産物 (野菜)	カリフラワー・菜花・かんべレタス ・にんじん
くふう 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) ほくなちゅう 鶴山中1年 代表献立			
しゅしょく 主食	ごはん	しゅしょく 主菜	さけの塩焼き
ふくさい 副菜	れんこんのきんぴら	しゅしょく 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	じばさんぶつ 地場産物 (野菜)	れんこん・さやいんげん・にんじん
くふう 工夫	・不足しやすい2群を程よく入れられるように、汁物とデザートを付けました。	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) たてやまちゅう 鶴山中1-5 代表献立			
しゅしょく 主食	ごはん	しゅしょく 主菜	鶏肉の照り焼き
ふくさい 副菜	酢の物	しゅしょく 汁物	ほうとう (麺は少なめ)
その他	牛乳・りんご	じばさんぶつ 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
くふう 工夫	・感じで飽きないように、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) たてやまちゅう 鶴山中1-3 代表献立			
しゅしょく 主食	わかめごはん	しゅしょく 主菜	コーンクリームコロッケ
ふくさい 副菜	きゅうりとツナのサラダ	しゅしょく 汁物	にらと卵のとろとろスープ
その他	牛乳・ヨーグルト	じばさんぶつ 地場産物 (野菜)	きゅうり・キャベツ・にら・にんじん
くふう 工夫	・1月なので、心も体も温まるような献立にしました。 ・みんなに人気のある食材を取りました。	おすすめ ポイント	・食べたときにコーンクリームがぱりぱり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ほしいです。

## たてやまの旬の食材

たてやまし  
おひだん  
きこう  
めぐ  
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。



じもと  
やさい  
しんせん  
地元の野菜は新鮮です！

1/22(木) たてやまちゅう 鶴山中1-1 代表献立			
しゅしょく 主食	ごはん	しゅしょく 主菜	ハンバーグきのこソースかけ
ふくさい 副菜	なばな 菜花とブロッコリーのソテー	しゅしょく 汁物	とんじる 豚汁 (れんこん入り)
その他	牛乳・りんご	じばさんぶつ 地場産物 (野菜等)	なばな 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
くふう 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。 ・デザートで、りんごを入れることによってみんなのテンションUP!!	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) たてやまちゅう 鶴山中1-4 代表献立			
しゅしょく 主食	ごはん	しゅしょく 主菜	さけのムニエル
ふくさい 副菜	ポテトサラダ	しゅしょく 汁物	なばな 菜花の豚汁
その他	牛乳	じばさんぶつ 地場産物 (野菜)	なばな 菜花・だいこん・きゅうり・ねぎ ・にんじん
くふう 工夫	・野菜をたくさんとれるようにしました。 ・冬が旬の食べ物や、菜花を入れました。	おすすめ ポイント	・豚汁に菜花を入れたところです。 ・人気のあるさけやポテサラを入れました。

1/29(木) たてやまちゅう 鶴山中1-6 代表献立			
しゅしょく 主食	ごはん	しゅしょく 主菜	とりのからあげ
ふくさい 副菜	海藻サラダ → ごま昆布佃煮	しゅしょく 汁物	かんペレタスとたまごのみそ汁
その他	牛乳・パリッシュ	じばさんぶつ 地場産物 (野菜)	かんペレタス・にんじん
くふう 工夫	・全体的にバランスよく栄養素がとれるよう気をつけました。 ・なくなりやすい2群を入れるようにしました。	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る給食になっています。 ・地域でつくられたかんペレタスを使っています。

\* 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うれしいです。

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

