

中学校給食News

第3号

令和5年1月11日

茅ヶ崎市教育委員会学務課

今回の中学校給食ニュースは、11月14日～18日に実施しました萩園中学校でのモデル事業の様子をお伝えします。実施方法は、第2号でお知らせしたとおりです。

またモデル事業を実施するにあたり、改めて自分の健康や栄養バランスの良い食事について考える一つのきっかけとなるように「わたしが考えるオンリーワン給食!」と題し、献立の募集を行いました。

そこで実際にモデル事業で登場したメニューの紹介（一部）や、生徒がどのようなことに意識を向けて考案したかなどをご紹介します。

わたしが考えるオンリーワン給食!

【応募内容】

栄養バランス・旬の食材・地産地消・苦手な食材をおいしく食べるの4テーマから1つ以上選び、おかず（主菜・副菜）の献立を考案する。※主食はごはん、汁物はみそ汁で、毎食牛乳がつきます。

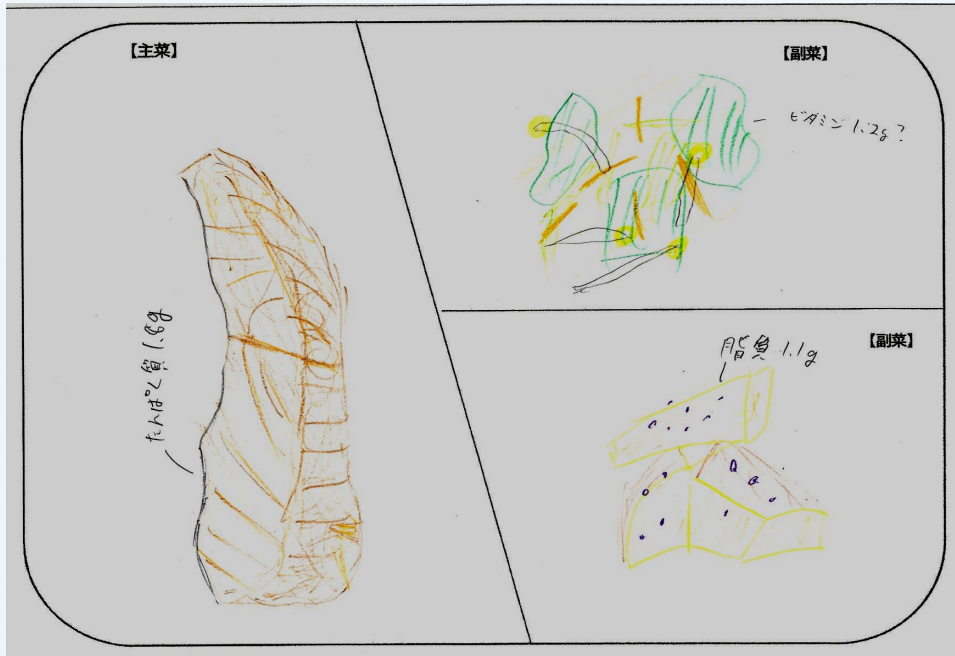
【献立を作成するうえでの注意点】

- ・おかず（主菜・副菜）の献立が立てられていること
- ・選択した応募内容に沿った献立になっていること
- ・加熱を基本とした献立になっていること（給食では基本的に生ものは提供しません）
- ・大量調理が可能で、お弁当容器に入りきる献立であること

※重篤なアレルギー症状に至りやすい、「アーモンド・カシューナッツ・くるみ・落花生」、「そば」、「かに」、「キウイフルーツ」は、給食で使用できません。

～実際に給食に提供された献立の紹介～

(採用された献立には★がついています)



【献立】

サーモンのカレームニエル ★韓国風かむかむナムル 大学芋

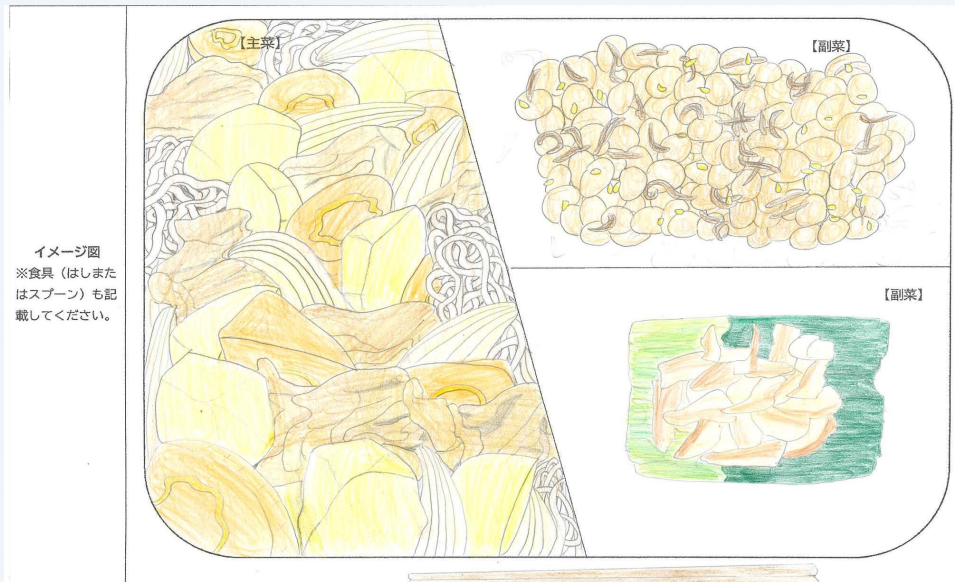
【献立テーマ】 栄養バランス・旬の食材

【生徒からのアピールポイント】

秋が旬の食材と主にたんぱく質や脂質の供給源で筋肉や血液などを作る食材を使用したこと。

体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維を意識し、野菜や海藻を入れたこと。

がんばりました!



イメージ図
※食具 (はしまたはスプーン) も記載してください。

【献立】

★肉じゃが 大豆とじゃこの甘辛 ほうれん草のおひたし

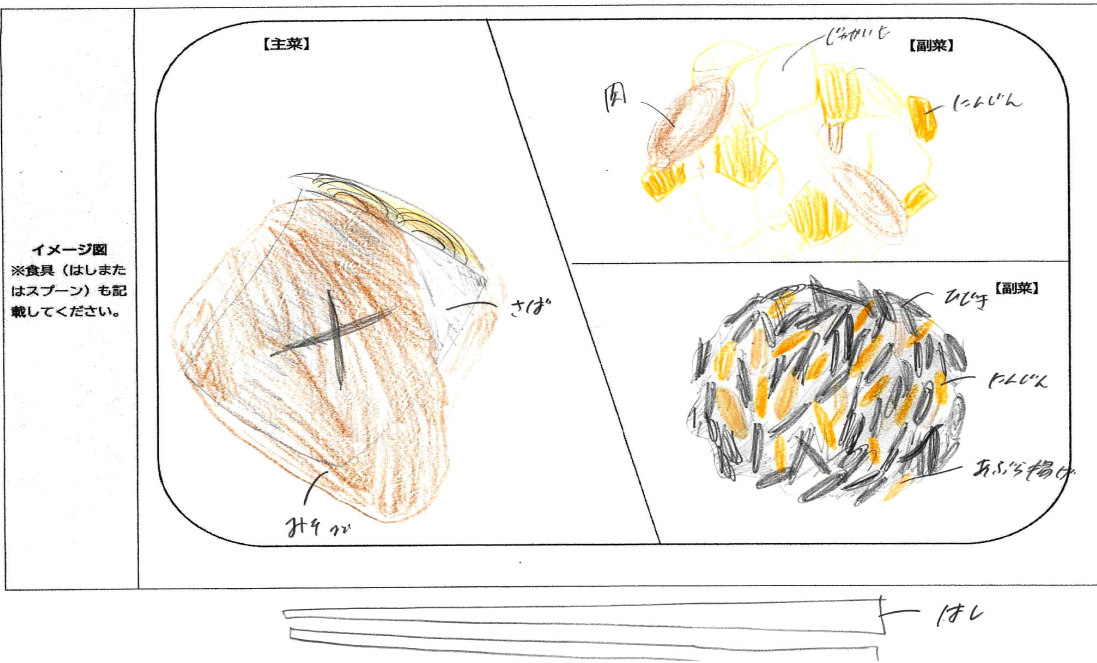
【献立テーマ】 栄養バランス・旬の食材

【生徒からのアピールポイント】

バランスよく栄養をとることができて、全体の色が茶色にならないように、にんじんやほうれん草で彩りを加えてきれいな給食になるよう工夫した。

夏から秋ごろに旬を迎えるじゃがいもやにんじんを入れるように肉じゃがを主菜にした。

がんばりました!



【献立】

さばみそ 肉じゃが ★ひじきの炒り煮

【献立テーマ】

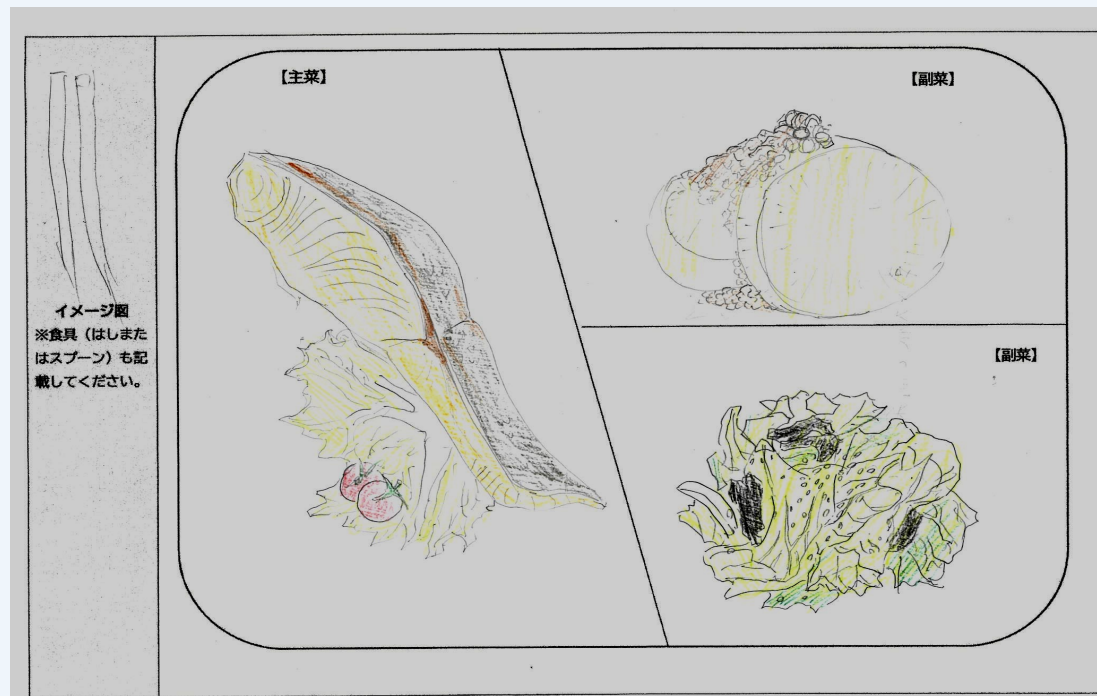
栄養バランス・苦手な食材をおいしく食べる

【生徒からのアピールポイント】

全ての要素がバランスよく入っている点。

またにんじんなど苦手な人が多い野菜もしっかり入っていて、味を付けているので、にんじんを含める緑黄色野菜がとれ、カロテンやビタミンCがとれるところ。

がんばり
ました!



【献立】

鮭の塩焼き ★どぼろ大根 レタスとのりのナムル

【献立テーマ】

旬の食材

【生徒からのアピールポイント】

旬の魚の秋鮭を主菜に使った。

また旬の野菜の大根は、副菜に使用しおいしさを重視した献立にしたこと。

がんばり
ました!

萩園中学校でのモデル事業の様子

11:30 安全に運ばれてきた給食が到着!



各クラスで配膳します

