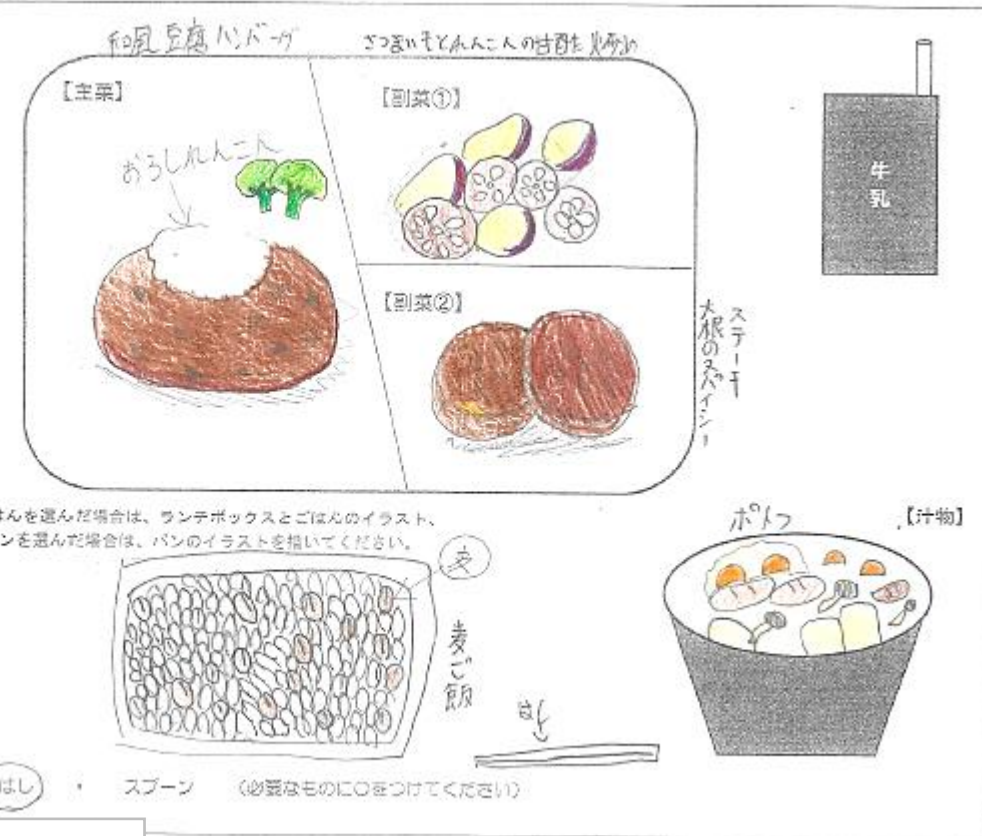


献立テーマ	応援給食(おうえんきゅうしょく)	
生徒氏名	松林 中学校 1年 1組 (フリガナ) マツバキ リアウ (氏名) 中川 莉愛	
主食 ※1つ選んで○を付けてください	ごはん 麦ごはん コーンライス バターライス コッペパン ロールパン 黒パン	
主菜 (肉や魚、豆製品などのおかず)	【献立名】 和風 おろし豆腐ハンバーグ	【材料】 大根おろし 豆腐 オマケで米粉 グロッキー 小麦無使用のしょうゆ (たまりしょうゆとか) ←リス
副菜 (炒め物や煮物などの野菜を使ったおかず)	【献立名①】 さつま芋とれんこんの甘酢炒め。	【材料】 さつま芋 サラダ油 れんこん 酢 砂糖 豚肉 しょうゆ(小麦無使用)
	【献立名②】 大根のスライスステーキ	【材料】 大根 ごま油 水
汁物 (みそ汁・スープなど)	【献立名】 ポトフ	【材料】 ウィンナー きのことしらべ にんじん コンソメ じゃがいも キャベツ
工夫した点やアピールポイント	1取言えば受給者、応援の気持ちをもこめて一生懸命考えました！ 豆腐ハンバーグには豆腐が使われています。豆腐には、腸の活性化、手至る栄養補給など受給者や免疫力強化活動という目では活躍はせずさつま芋とれんこんの甘酢炒めもとてもよくまずさつま芋、腸の栄養源、そして風邪予防、そしてれんこんは免疫サポート、腸内環境の改善、それにれんこんはえんきがよく穴が開いていることから「守りかみえん」という良い意図があります。 →うらぬん	



受験応援の気持ちをこめて一生懸命に
考えられているところが素敵だね！それ
ぞれの食材に含まれる栄養素をしっかり
調べられていて、栄養素だけでなくアド
バイスやコメントも付け加えられていて、
工夫した点やアピールポイントの内容が
素晴らしい！



～ちがさき中学校給食献立コンテスト～

献立テーマ	冬の寒さに負けるな!! 心も体も健康に!!		
生徒氏名	系須賀 中学校 3 年 1 組 (フリガナ) フリガナ カンナ (氏名) 渡邊 環奈		
主食 ※1つ選んで○を付けてください	ごはん (麦ごはん) コーンライス バターライス コッパンパン ロールパン 黒パン		
主菜 (肉や魚、豆製品などのおかず)	【献立名】 豚肉と野菜の 生煮焼き	【材料】 ・豚肉(ロース) ・ぶたしめじ ・みりん ・生姜 ・片栗粉 ・しょうゆ ・人参 ・サラダ油 ・玉ねぎ ・酒	
副菜 (炒め物や煮物などの野菜を使ったおかず)	【献立名①】 かぼちゃの そぼろ煮	【材料】 ・鶏ひき肉 ・みりん ・かぼちゃ ・砂糖 ・水 ・しょうゆ ・酒	
	【献立名②】 ほうれん草の 胡麻しらす和え	【材料】 ・しらす干し ・ほうれん草 ・白いりごま ・めんつゆ	
汁物 (みそ汁・スープなど)	【献立名】 味噌汁	【材料】 ・水 ・豆腐 ・ほんだし ・乾燥わかめ ・みそ ・長ねぎ	
工夫した点や アピール ポイント	全体的に「疲労回復」「免疫力向上」を中心にメニューを考えました。すべてを和食で まとめて、味がさらけたいようにして、麦ご飯で食べごいえを強くしてお腹がいっぱい になるようにした。調味料に味噌や醤油を使うことで、健康維持につながる。冬野菜の ほうれん草や長ねぎを使うことで冬を乗り越えることができる。また人参も冬野菜であるため、 人参の甘みをより際立たせることができる。1つ1つの料理が簡単に大量に作ることもできるし、和 食は日本を感じることができ、日本人に親しみ深いので、若手の人が少ないと思うので、給食を 食卓の人が多いと思うので、食品ロスにもつながると思うから。		

イメージ図
※食器(はしまたはスプーン)も記載してください。

【主菜】

【副菜①】

【副菜②】

【汁物】

【主食】 ※ごはんを選んだ場合は、ランチボックスとごはんのイラスト、パンを選んだ場合は、パンのイラストを描いてください。

【食器】 はし ・ スプーン (必要なものに○をつけてください)

和食でまとめられていて、日本を感じられる献立になっているね。ほうれん草や長ねぎなどの冬野菜も使われていて、旬を感じられるところが素敵だね♪なじみ深い料理を入れて、食品ロスについても考えられているところが素晴らしい！



～ちがさき中学校給食献立コンテスト～

献立テーマ	アスに送る アスバランチ	
生徒氏名	北陽 中学校 3 年 A 組 (フリガナ)サエキ ミカ (氏名) 佐伯 迪香	
主食 ※1つ選んで○を付けてください	ごはん 麦ごはん コーンライス バターライス コッペパン ロールパン 黒パン	
主菜 (肉や魚、豆製品などのおかず)	【献立名】 タージャー パイ (中びキハツをいし)	【材料】 鶏むね肉、酒、醤油、おろしニンニク、 おろし生姜 片栗粉、白玉粉、キャベツ
副菜 (炒め物や煮物などの野菜を使ったおかず)	【献立名①】 あさりとひじきの 煮物	【材料】 あさり、ひじき、にんじん、あぶらあげ、 醤油、おろし、砂糖、酒、だし汁
	【献立名②】 ほうれん草と コーン炒め	【材料】 ほうれん草、コーン、バター、 塩、コショウ
汁物 (みそ汁・スープなど)	【献立名】 冬の野菜 スープ	【材料】 豚、大根、カブ、カブの葉、 塩、コショウ、とりがらすープ
工夫した点や アピール ポイント	この献立は「アスリート」を「アスリート」を全うする人への明日のための栄養を送るメニューです。主菜の「タージャーパイ」は、鶏むね肉を使用するので、高タンパク、低カロリーで体をつくる中学生にはピッタリな料理です。「あさりとひじきの煮物」に使用するあさりとひじきは金沢県産の野菜で、栄養が豊富なので「アスリート」に「集中力がアップする」一品です。ほうれん草とコーン炒めは不足しがちな野菜が入っているから、バターを使用することで中学生でも食べやすい料理です。冬の野菜スープは、季節の野菜を使用するので栄養が高く、体をあたためる午後からの活動に役立ちます。	

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。

【主菜】

【副菜①】

【副菜②】

【主食】 ※ごはんを選んだ場合は、ランチボックスとごはんのイラスト、パンを選んだ場合は、パンのイラストを描いてください。

【汁物】

【食具】 はし ・ スプーン (必要なものに○をつけてください)

献立のテーマに工夫があり、どんな給食なんだろう？と興味を持たせていて素敵だね！体をつくる中学生にぴったりの食材を使っているね。冬の旬の野菜や、中学生に不足しがちな栄養素をとれる野菜など、栄養のこともしっかり考えられているところが素晴らしい！



～ちがさき中学校給食献立コンテスト～

献立テーマ	季節を感じる ぽくぽく 給食	
生徒氏名	中島 中学校 1 年 2 組 (フリガナ) イシイ ナホ (氏名) 石井 和生	
主食 ※1つ選んで○を付けてください	ごはん 麦ごはん コーンライス バターライス コッパパン <u>ロールパン</u> 黒パン	
主菜 (肉や魚、豆製品などのおかず)	【献立名】 さつまいも ぐらタン	【材料】 さつまいも かにんじん、カボチャ、玉ねぎ ★とり肉 ★ホワイトソース(バター、薄力粉、 ★マカロニ (マカロニ) ★きのこ ★ブロッコリー (チーズ、牛乳)
副菜 (炒め物や煮物などの野菜を使ったおかず)	【献立名①】 ほうれん草とベーコンのバターソテー	【材料】 ★ほうれん草 ★コーン ★バター ★ベーコン ★しょうゆ
	【献立名②】 フニャーゼリー 白玉	【材料】 ★白玉(もち米) ★おかん ★ゼリー
汁物 (みそ汁・スープなど)	【献立名】 たまごのトマトスープ	【材料】 ★トマト ★玉ねぎ ★たまご ★大根 ★きのこ ★いせり コーンソウ
工夫した点や アピール ポイント	冬は寒くなるので温かいぐらタンを主菜に選びました。その中でさつまいもは甘くてぽくぽくになり、体が温まります。また、茅ヶ崎市の冬の旬である小松菜をいれて、季節も一緒に感じられる給食をつくりました。副菜のほうれん草とベーコンのバターソテーにはほうれん草、汁物のたまごのトマトスープには大根、おかの野菜がはいっています。特に汁物にはトマト、大根、きのこのような野菜がはいっており、一度に多くの栄養をとれる給食となりました。	

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。

【主菜】

【副菜①】

【副菜②】

【汁物】

牛乳

【主食】※ごはんを選んだ場合は、ランチボックスとごはんのイラスト、パンを選んだ場合は、パンのイラストを描いてください。

【食具】はし + スプーン (必要なものに○をつけてください)

冬の寒い時期に食べたい料理を入れていて、食べる人の事を考えていて素敵だね！また、この時期に生産量が増える茅ヶ崎市の小松菜を入れていて、季節も感じられる給食だね♪彩り良く、そしていろいろな野菜を使っているところが素晴らしい！

