

～ちがさき中学校給食献立コンテスト～

献立テーマ	冬の乾燥にも負けない!お肌ふるふる給食	
生徒氏名	赤羽根 中学校 2 年 2 組 (フリガナ)ウメ本 ミケモ (氏名) 梅本 美雲	
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 ロールパン 黒パン	
主菜 (肉や魚などのおかず)	【献立名】 青のりさば	【材料】 ○青のり ○さば ○こぼろ ○ごま ○ごま油 ○カレー粉
副菜 (炒め物や煮物などの野菜を使ったおかず)	【献立名】 オリーブオイルドレッシングカラダ	【材料】 ○えだまめ ○カリフラワー ○ブロッコリー ○塩こしょう ○オリーブオイル (又は、アマニ油)
	【献立名】 かぼちゃとひじき和え	【材料】 ○かぼちゃ ○ひじき ○入豆 ○にんじん ○こんにゃく ○お出汁 (しょう油)
汁物 (みそ汁・スープなど)	【献立名】 トリのうまみ コンソメスープ	【材料】 ○トリの骨(だしに使う) ^{残りの骨} ○にんじん ○しょうがも ○コンソメパウダー ○ウインナー ○白菜 ○わかめ
工夫した点や アピールポイント	冬に寒い乾燥。少しでも肌をうるおしと与えられる献立を考えました!! 肌のうるおいを保つ脂溶性ビタミンであるビタミンAと、コラーゲンの生成を助けた り肌の老化を防ぐビタミンCを多く摂れるように食材を選びました!! そして季節に合ったように1〜3月が旬の白菜、カリフラワーを入れました。 特に、カリフラワーは1〜3月に美味しく、栄養価がとても高くなります。そして、ビタミン が豊富にふくまれていて、乾燥を防ぐにも、この野菜です!! コラーゲンがたくさん入っているトリの骨でだしを取ることで、うまみはもちろん、中々 摂りにくいコラーゲンを一緒に摂ることもできます!! 全体的に油分をとれるように味 付けをしましたので、冬に摂りやすい肌のバリア機能を高めてくれます! 麦ごはんには食物繊維がたっぷり入っていて、腸内環境をよくなるので、腸内が ととのうと肌にも良い影響が出るので、これにしました!! 又、わかめ、こんにゃくにも 食物繊維がたっぷり入っています。この給食を食べる冬の乾燥にも対策がはさよう!!	

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】

【副菜】

【主食】

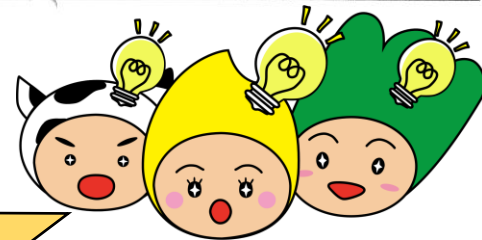
※ごはんを選んだ場合は、ランチボックスとごはんのイラスト
パンを選んだ場合は、パンのイラストを描いてください。

【汁物】

【食具】

はし ・ スプーン (必要なものに○をつけてください)

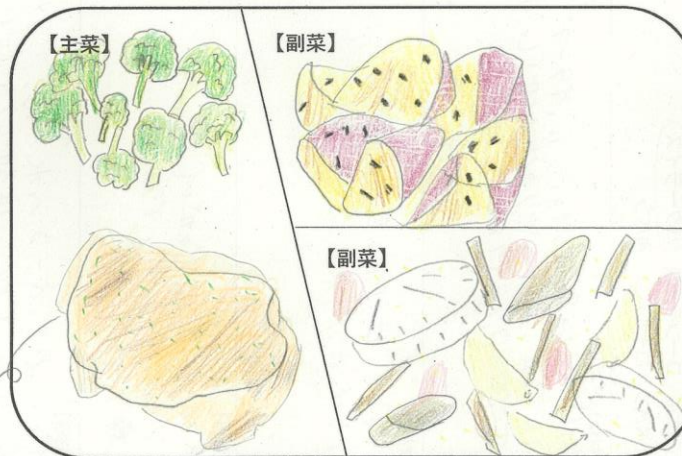
冬の乾燥に着目した栄養
バランスが整っている
献立だね♪
献立テーマも素敵だね!



～ちがさき中学校給食献立コンテスト～

献立テーマ	茅ヶ崎市の冬の食材を使った免疫力を高める給食！	
生徒氏名	浜須賀 中学校 3 年 4 組 (フリガナ)シカガワ ササガ (氏名) 鹿川 紗更	
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 <u>バターライス</u> コッペパン ロールパン 黒パン	
主菜 (肉や魚などのおかず)	【献立名】 鶏肉のバジル風味スパイシー焼き (ゆでブロッコリー)③	【材料】 鶏肉、こしょう、ドライバジル、オリーブオイル、塩、油、パセリのみじん切り、しょうゆでブロッコリー(食べる)
副菜 (炒め物や煮物などの野菜を使ったおかず)	【献立名】 カリッと大学いも風(かりんとう風さつま芋)⑤⑥	【材料】 さつま芋、揚げ油、黒ごま、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水
	【献立名】 根菜のコンソメ煮⑤④③①	【材料】 大根、ごぼう、じゃがいも、ウィンナー、コンソメ、水、塩、ブラックペッパー、乾燥パセリ
汁物 (みそ汁・スープなど)	【献立名】 冬に温まる白菜のクリームスープ④③②	【材料】 白菜、玉ねぎ、ベーコン、水、牛乳、コンソメ、塩、こしょう、しめじ(生クリーム)、にんじん
工夫した点やアピールポイント	冬は特に寒くて風邪をひやすい時期なので、主菜にアミノ酸が豊富で、免疫細胞の材料になる鶏肉とし、冬場の食材としてビタミンC、免疫力を高めるブロッコリーを選ぶなど免疫力を高める食材を中心に選ぶ工夫をしました。また、副菜にカリッと大学いも風は、外はかりんとう、中はかき氷、黒ごま、甘じょっぱい蜜が絡んでお菓子にもやわらかくもどっさりな食感、冬らしい遊びました。27日の根菜のコンソメ煮は、大根、ごぼう、じゃがいもといった冬が旬の食材にウィンナーやコンソメという味の親しみやすさがポイントです。汁物は冬が旬の白菜は甘味が効いていてスープにすると自然に甘さでホッとするような味わいになります。また、牛乳や生クリームを使ったスープは寒い季節にぴったりだと思い選びました。	

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。

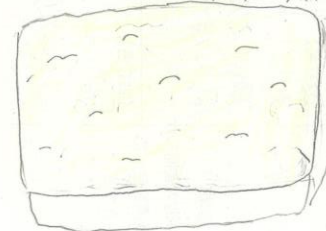


牛乳

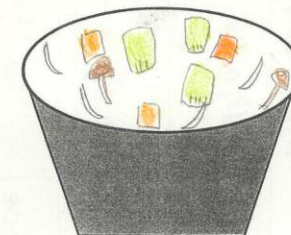
【主食】※ごはんを選んだ場合は、ランチボックスとごはんのイラスト

パンを選んだ場合は、パンのイラストを描いてください。

バターライス

【食具】 はし ・ スプーン (必要なものに○をつけてください)

【汁物】



茅ヶ崎市で収穫できる旬の食材を意識した給食となっているね！
味つけにも一つひとつ工夫があって素敵だね♪



～ちがさき中学校給食献立コンテスト～

献立テーマ	和食で統一、日本の味を感じる。	
生徒氏名	浜須賀 中学校 3 年 2 組 (フリガナ) コイワ イサミ (氏名) 小池 勲弥	
主食 ※1つ選んで○を付けてください	☒ ごはん 麦ごはん ゴーンライス バターライス コッパパン ロールパン 黒パン	
主菜 (肉や魚などのおかず)	【献立名】 たれカツ	【材料】 豚とれ肉、卵、 塩、パン粉、 こしょう、揚げ油、 鷹カ粉
副菜 (炒め物や煮物などの野菜を使ったおかず)	【献立名】 豚肉とたけのこ と升ろ炒め。	【材料】 豚バラこみ切れ、 つきこんじゃく、 たんじん、 たけのこ、 おろししょうが、 サラダ油。
	【献立名】 ごぼうチップス サラダ	【材料】 大根、揚げ油、 たんじん、 ごぼう、 もやし。
汁物 (みそ汁・スープなど)	【献立名】 お事汁	【材料】 鶏こみ切れ肉、ごぼう、 里芋、こんにゃく、 大根、茹で小豆、 たんじん。
工夫した点や アピールポイント	主食、主菜、副菜、汁物を全て和食で統一し、 給食に統一感をもたせた。 また、どんな人にも味が合うように、入気の食べ物で献立。 みんなが楽しんで食べることが出来る献立。 また、この給食が出されるのは、冬なので、冬で寒く⇒裏面へ 入った体を温められるように、汁は、温かいものにしました。 また、寒くないように、元気を付けるために、高タンパク質の たれカツにしました。	

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】

【副菜】

【主食】

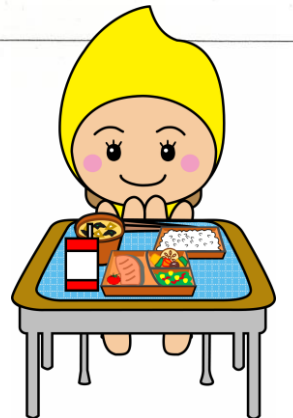
【汁物】

【食具】

【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）

和食で統一されていて、
みんなが楽しんで食べられる
ようにと工夫している点が
素敵だね♪



～ちがさき中学校給食献立コンテスト～

献立テーマ	神奈川の心も体も温まるハッピーセット		
生徒氏名	浜田 真 中学校 3 年 2 組 (フリガナ) ニシミヤ マコト (氏名) 西宮 真		
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 パターライス コッペパン ロールパン 黒パン		
主菜 (肉や魚などのおかず)	【献立名】	【材料】	
	おでん	じゃがいも、ゆで卵、油揚げ、ちくわ、大根、 日本酒、みりん、からし、昆布だし、薄しょうゆ、 こんにゃく、こんにゃく	
副菜 (炒め物や煮物などの野菜を使ったおかず)	【献立名】①	【材料】	
	ほうれん草と卵炒め	卵、塩(卵用)、しょうゆ(卵用)、ほうれん草、 塩、しょうゆ	
	【献立名】②	【材料】	
	高菜の漬物	高菜、昆布、 米塩	
汁物 (みそ汁・スープなど)	【献立名】	【材料】	
	けんちん汁	大根、にんじん、ゆず、ごぼう、里芋、生しいたけ、 絹揚げ豆腐、こんにゃく、油揚げ、ごま油	
工夫した点や アピールポイント	1月～3月は気温が低く体が冷えるし、中3は受験勉強で疲れたアピ シャーで体だけでなく心も冷える時期だから、主食には心も体も温まる おでんを入れた！おでんは深部体温を高め血行を促進 するため免疫力低下を防ぐ効果が期待されます。冬は体温が下がり、免疫力も低 下するため、この時期に流行するインフルエンザの感染予防にもなるため、この時期にぴったりだと思ひ、裏面へ おでんにいれたおでんは色が暗めになってしまいましたが、おでんは、食物繊維などが多く、栄養素が 豊富なので、副菜のほうれん草と卵を炒めたり、高菜の漬物と一緒に使うことで、おでんが美味しくなる と思います。		

おでんにいれたおでんは色が暗めになってしまいましたが、おでんは、食物繊維などが多く、栄養素が豊富なので、副菜のほうれん草と卵を炒めたり、高菜の漬物と一緒に使うことで、おでんが美味しくなると思います。

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】

【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)

牛乳

【汁物】

この献立は、心も体も温まるというテーマに沿って、おでん、ほうれん草と卵の炒め物、高菜の漬物、けんちん汁という、温かい食材を使った献立です。おでんは、深部体温を高め、血行を促進させる効果があり、免疫力を高める効果があります。ほうれん草と卵の炒め物は、鉄分や葉酸が豊富で、貧血予防や疲労回復に効果的です。高菜の漬物は、食物繊維が豊富で、腸内環境を整える効果があります。けんちん汁は、たんぱく質やビタミンが豊富で、体を温める効果があります。この献立は、心も体も温まるというテーマに沿って、おでん、ほうれん草と卵の炒め物、高菜の漬物、けんちん汁という、温かい食材を使った献立です。

体だけではなく、心も温められるようにと考えられた献立となっていて素敵だね♪
献立テーマも食べる人がワクワクするようなネーミングだね！

