

## 献立作りに挑戦！part II～心を込めて考えました～

7月に城南中学校の1年生が、食育の授業で給食の献立作りに取り組みました。これまでの給食を参考にしながら、栄養バランス、旬の食材や地産地消、調理方法などの組み合わせを工夫し、好みも取り入れて1食分の給食を考えてくれました。

その中から優秀な献立を10月と11月の給食に採用させていただきます。そのまま採用したものと、少し組み合わせをアレンジしたものがありますが、希望のあったメニューをできるだけ取り入れていきます。♡マークが採用献立です

|                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>6日(月)ごはん</div> <div><div>切干大根のごま和え</div><div>おからの炒り煮</div><div>黄桃缶</div><div>豚肉のカレー竜田揚げ</div></div> <div>おからは豆腐を作る時に大豆をしばってできるもので、食物せんいが豊富です。</div>                                  | <div>7日(火)ごはん</div> <div><div>小松菜のベーコン炒め</div><div>コロコロ大学芋</div><div>きゅうり漬</div><div>鮭の塩焼き</div></div> <div>みそ汁</div> <div></div>                                 | <div>8日(水)わかめごはん</div> <div><div>もやし炒め</div><div>高野豆腐の含め煮</div><div>みかんゼリー</div><div>チキンカツレツかけソース</div></div> <div>給食なし<br/>青葉中<br/>白糸中</div>                        | <div>9日(木)ごはん</div> <div><div>ツナサラダ</div><div>チリコンカン</div><div>ブロッコリー</div><div>スペイン風バイクドエッグ</div></div> <div>給食なし<br/>城北中1・2年</div>                                  | <div>10日(金)麦ごはん</div> <div><div>グリーンサラダ</div><div>梨ゼリー</div><div>コーン炒め</div><div>コロッケ</div></div> <div>給食なし<br/>城北中2年</div> <div>ハヤシルウ</div>                             |
| <div>13日(月)ごはん</div> <div><div>大根の炒め煮</div><div>ブロッコリーのごま和え</div><div>ミニヨーグルトゼリー</div><div>カマスのフライかけソース</div></div> <div>舞鶴のさかな</div>                                                     | <div>14日(火)ごはん</div> <div><div>切干大根のあっさりナムル</div><div>ごまじゃこ</div><div>みかん</div><div>鶏肉の照り焼き</div></div> <div>木の葉丼の具</div> <div></div>                             | <div>15日(水)牛肉とごぼうの混ぜごはん</div> <div><div>キャベツのごまサラダ</div><div>五目豆</div><div>杏仁豆腐</div><div>ちくわの紅葉揚げ</div></div> <div></div>                                           | <div>16日(木)ごはん</div> <div><div>ブロッコリーサラダ</div><div>フルーツ白玉</div><div>肉みそ</div><div>チャプチェ</div></div>                                                                   | <div>17日(金)麦ごはん</div> <div><div>イタリアンサラダ</div><div>レモンゼリー</div><div>福神漬</div><div>かぼちゃ挽肉フライ</div></div> <div>給食なし<br/>和田中2年</div> <div>全曜日はカレーの日</div> <div>ポークカレー</div> |
| <div>20日(月)ごはん</div> <div><div>ポテトサラダ</div><div>青菜炒め</div><div>チーズ</div><div>豚肉のアンGRES</div></div> <div>給食なし<br/>加佐中</div> <div>アンGRESはフランス語で「イギリスの」という意味です。イギリスが発祥のウスターソースを使っています。</div> | <div>21日(火)ごはん</div> <div><div>筑前煮</div><div>小松菜のごま和え</div><div>たくあん</div><div>さごしの西京焼き</div></div> <div>だしで味わる<br/>和食の日献</div> <div>すまし汁</div> <div>舞鶴のさかな</div> | <div>22日(水)中華風混ぜごはん</div> <div><div>かんぴょうとツナのサラダ</div><div>にんじんしりしり</div><div>パイン缶</div><div>揚げギョーザ</div></div> <div>給食なし<br/>城北中</div>                              | <div>11月24日「和食の日」</div> <div>いいにほんしよく</div> <div>平成25年に「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。11月24日は「日本の食文化を見直し、和食の保護と継承の大切さについて考える日」とされています。給食では21日に和食献立を実施します。</div> <div></div> |                                                                                                                                                                          |
| <div>27日(月)ごはん</div> <div><div>大根サラダ</div><div>粉ふき芋</div><div>ミニグレープゼリー</div><div>豚肉のみそ炒め</div></div> <div>給食なし<br/>加佐中</div>                                                             | <div>28日(火)ごはん</div> <div><div>春雨サラダ</div><div>みかん</div><div>うすら卵煮</div><div>春巻き</div></div> <div>給食なし<br/>加佐中</div> <div>白菜マーボー</div> <div></div>                | <div>29日(水)ひじきごはん</div> <div><div>ささみのごまサラダ</div><div>切干大根の煮物</div><div>きな粉抹茶団子</div><div>カマスのおろしソースかけ</div></div> <div>給食なし<br/>和田中<br/>加佐中</div> <div>舞鶴のさかな</div> | <div>30日(木)ごはん</div> <div><div>ほうれん草ともやしのナムル</div><div>きんぴらごぼう</div><div>みかん缶</div><div>鶏の唐揚げ</div></div> <div>給食なし<br/>和田中</div>                                     | <div>＊＊お茶の産地 舞鶴＊</div> <div>*</div> <div>29日(水)に舞鶴産の茶葉で作られた抹茶のお団子が給食で初登場します。舞鶴市の由良川沿いではお茶の栽培が盛んで、高品質なお茶が宇治茶としても出荷されています。地元で作られたおいしいお茶を味</div>                            |