

献立作りに挑戦！part II

6月に青葉中学校の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。10月に引き続き、組み合わせの良かった献立を実施します。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ます。  
感想を紹介します。「今日献立について学習して、みんなで工夫して考えながら楽しめたのでよかったです。」「自分の食べたいものをたくさん詰め込みました。こんな給食がもし出ると思うと、ちょっとワクワクします。」「献立を考えるのめっちゃ難しかったです！毎日健康に気を付けて考えられているのがすごいなと思いました。」「いろんな人が作ってくれているので感謝して食べていきたいです。」「しっかり栄養を考えられているので、しっかり残さないようにしたいと思いました。」

♥マークが採用献立です

11月24日「和食の日」

いいにほんしょく  
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22日に和食献立を実施します。



1日(金) 麦ごはん		給食なし 城北中2年
ブロッコリー サラダ	大豆と 煮干しの 揚げ煮	
パン 缶	豚キムチ	

~今月の地産地消~  
22日(金) さごし  
さごしは成長すると「さわら」と呼ばれる出世魚です。さわらは体調が1メートル近くになる大型の魚で、産まれて1年以内の小型のものをさごしと言います。

5日(火) ごはん	
レモン サラダ	きんぴら ごぼう
金時豆 の甘煮	やきとり風

6日(水) さつまいもごはん	
切干大根の ごま和え	高野豆腐の きめ煮
みかん	さばの塩焼き

7日(木) ごはん	
ツナサラダ	かぼちゃの チーズ焼き
肉みそ	チャプチェ

8日(金) 麦ごはん		全曜日ほど カレーの日
イタリアン サラダ	梨ゼリー	
福神 漬け	ミンチカツ	ポーク カレー

11日(月) ごはん		♥
切干大根の あっさり ナムル	ニラ入り 炒り卵	
杏仁 豆腐	ビビンバの具	

12日(火) ごはん		♥
ポテト サラダ	ひじきの 煮物	
みかん 缶	鮭の 塩焼き	みそ汁

13日(水) わかめごはん	
小松菜の コーン炒め	マカロニ サラダ
ブロッ コリー	ハンバーグ和風 きのこソース

14日(木) ごはん		給食なし 若満中2年
もやし炒め	ウィンナー ポテト	
ミニ グレープ ゼリー	ヤンニョム チキン	新メニュー

15日(金) 麦ごはん		給食なし 和田中2年 若満中2年
コーン サラダ	レモン ゼリー	
うすら 卵煮	かぼちゃ ひき肉フライ	ハヤシ ルウ

18日(月) ごはん		給食なし 加佐中
大根の 炒め煮	ブロッコリー のおかか和え	
黄桃缶	豚肉のカレー 竜田揚げ	

19日(火) ごはん		♥
春雨サラダ	みかん	
コーン 炒め	春巻き	白菜 マーボー

20日(水) キムチチャーハン		♥
野菜炒め	五目豆	
ミニ 青りんご ゼリー	ちくわの 磯辺揚げ	

21日(木) ごはん、しそこんぶふりかけ	
マセドアン サラダ	青菜炒め
チーズ	チキンカツレツ かけソース

22日(金) 麦ごはん		和食の日 献立
筑前煮	小松菜の ごま和え	
梅干し	さごしの 西京焼き	すまし 汁

25日(月) ごはん		給食なし 和田中 加佐中
大根サラダ	フルーツ 白玉	
粉ふき 芋	豚肉の みそ炒め	

26日(火) ごはん		給食なし 和田中 加佐中
かんぴょうと ツナのサラダ	ごまじゃ こ	
みかん	鶏の照り焼き	木の葉 丼の具

ごはんにかけて食べよう。

27日(水) 五目ごはん		給食なし 加佐中
ほうれん草 ともやしの ナムル	おからの 炒り煮	
抹茶 わらび餅	白身魚の ピリ辛焼き	

28日(木) ごはん、かつおふりかけ		給食なし 城北中
キャベツと 水菜のごま サラダ	チリコン カン	
ブロッ コリー	スペイン風 バイクドエッ グ	

29日(金) 麦ごはん		全曜日ほど カレーの日
グリーン サラダ	りんご ゼリー	
福神 漬け	コロケ	キーマ カレー