

1年生が考えた献立が給食に登場！

1年生が12月に、家庭科で給食の献立を考えました。
 栄養バランスだけでなく、旬を意識し、地元野菜や郷土料理を取り入れるなど、工夫を凝らした献立を立てることができました。
 各クラスの代表献立が、2月・3月に登場します。



献立の栄養バランスを確認します。「6つの食品群」がそろっているかな？

献立、テーマ、工夫した点を発表しました。どの献立も食べてみたい！



【代表献立】

| | | |
|---|--|--|
| <p>1組 テーマ 「体も心もぽっかぽか 地産地消献立」 主食 クロワッサン 主菜 山口県産はなっこりー入りシチュー 副菜 野菜たっぷりツナサラダ デザート いちご2個 飲み物 牛乳</p> | <p>2組 テーマ 「親献立 (おやこ(こ)んだて)」 主食 ごはん 主菜 鶏のから揚げ 副菜 れんこんのきんぴら かきたま汁 飲み物 牛乳</p> | <p>3組 テーマ 「冬のぽかぽか料理」 主食 たきこみごはん 主菜 もっちり豚汁 副菜 れんこんサラダ デザート いちご2個 飲み物 牛乳</p> |
|---|--|--|

| |
|--|
| <p>4組 テーマ 「海料理」 主食 わかめごはん 主菜 さばのみそ煮 副菜 ひじきの煮付け わかめスープ デザート みかん 飲み物 牛乳</p> |
|--|

| |
|---|
| <p>5組 テーマ 「みんな大好き 食べやすい献立」 主食 ごはん 主菜 セルフ牛丼 副菜 れんこんチップ コーンサラダ 飲み物 牛乳</p> |
|---|

1年4組代表献立

2月5日(火)に登場しました！



海をテーマにし、不足しがちな2群(海藻)を多く取り入れています

1年3組代表献立

2月8日(金)に登場しました！



岩国れんこんや旬の果物、オリジナル料理を取り入れています

【献立を立てるときに工夫したところ・授業の感想】

- できるだけ、旬の食材や郷土料理を使いました。献立を考えるのは、とても難しいなと思いました。今度から栄養が整っている給食を、しっかり食べようと思いました。
- 体が温まるものを選んで、それに合う料理を選びました。
- 郷土料理や旬の食材を入れました。
- 野菜があまりなかったので、野菜をつけ足しました。
- 元気になるような献立にしました。
- けっこう献立を考えるのが大変でした。主食・主菜・副菜など、どこにどれが入るのが難しかったです。

2月14日(火) 給食試食会を開催しました

給食試食会に、保護者、地域の方、生徒、教員が参加し、和やかな雰囲気でご会食しました。

栄養教諭より、給食センターについて、給食の内容についての話をしました。



【試食会献立】

とりごぼうピラフ
いわしのアングレース
野菜スープ
チョコプリン 牛乳



【試食しての感想・気づき】

- とてもおいしく頂き、ありがとうございました。日頃、我が子がどのような給食を食べているのか？どのくらいの量を食べているのかが、よく分かりました。娘が、よく、今日の給食おいしかったと家でも話しています。いつもおいしい給食をありがとうございます。
- いつも子ども達に、おいしい給食を提供いただき、ありがとうございます。今後も何卒、将来をなう子ども達に、食を通しての教育をよろしく願いいたします。
- 安心安全の配慮と、品質の高さに驚きました。
- とてもおいしかったので、家で作ってみたいと思います。栄養を考えた献立をありがとうございます。
- 家で作ってみようと思いました。レシピがいただけで良かったです。
- 栄養バランスを考え、だしもすべて手間をかけてとっていると説明を受け、驚きました。家では定番メニューばかりになってしまいがちなので、子どもも郷土料理でこんなものを食べたetc話してくれます。私もまた、食生活を見直す機会となりました。
- どの料理もとてもおいしくて感動しました。そして、どれも味付けは濃くはないのにしっかりと満足感があって、家でもつくってみたいと思いました。ごちそう様でした。

給食試食会レシピ ~いわしのアングレース~

【材料 4人分】

- いわし 2尾
- 片栗粉 大さじ1
- 揚げ油
- ウスターソース 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- パン粉 大さじ1

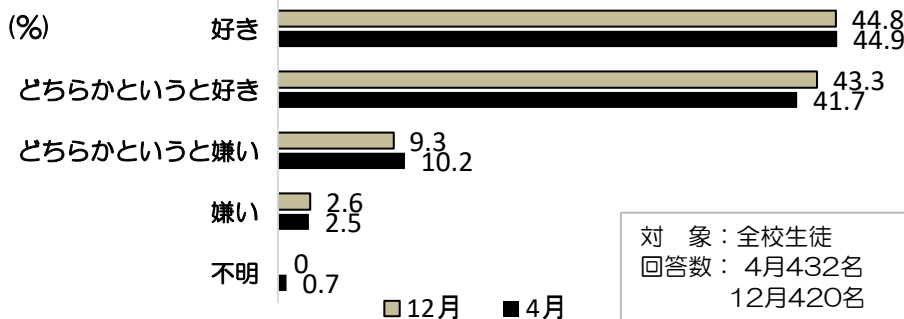
【作り方】

- ①ウスターソースと砂糖を合わせ、加熱して砂糖を溶かしておく。
- ②パン粉をフライパンに入れ、弱火できつね色になるまでから煎りする。
- ③いわしは3枚におろし、2cm角に切る。
- ④③のいわしに片栗粉をまぶし、170℃に熱した油で揚げる。
- ⑤④のいわしに①のソースを混ぜ合わせ、②のパン粉をからめる。

【1人分の栄養価】

エネルギー 193kcal タンパク質 12.3g
カルシウム 45mg 食塩相当量 0.5g

川下中学校のみなさんに聞きました！ 『給食をどう思いますか？』



「給食が好き・どちらかという好き」が1.5%増加しました。

★好きな理由1位「みんなと一緒に食べられるから」

★嫌いな理由1位「給食の量が多いから」