

給食だより



さいたま市立土呂中学校

令和3年 2月 給食室

1年生が家庭科の授業で作成した 献立を給食に取り入れます！

※個人情報保護の為HPでは氏名を伏せています

2学期に家庭科で1食分の献立を考える授業があったので、給食の献立を1年生全員に考えてもらいました。

渡邊先生の指導のもと、旬の食材や行事、色彩などみなさん真剣に考えてくれました。その中で1クラス1名の献立を代表として今月取り入れることにしました。

なるべく作成された通りに取り入れたかったのですが、栄養価や別日の献立の都合により若干変更したのものもありますのでご了承ください。

◆2月2日 (火)

◆1年4組 [] さん 作成献立

テーマ
『おばあちゃん
の和食』

- ・麦ご飯
- ・牛乳
- ・いわしのかば焼き
- ・けんちん汁
- ・ほうれん草のごま和え

【献立作成する
上で工夫した点】

一番工夫したのは、彩りと栄養バランスです。魚だけににならないように野菜を多くしたり、全体的に茶色っぽかったので、緑やオレンジの野菜を入れて色とりどりにしました。

テーマ通り、昔からある定番和食です。盛り付け図も丁寧に書かれており、出来上がりをイメージして使う野菜を工夫しているところが素晴らしい！栄養価も申し分なく、変更や訂正なしで、そのまま採用しました。

◆2月12日 (金)

◆1年1組 [] さん 作成献立

テーマ
『クリスマス』

- ・えびピラフ
- ・牛乳
- ・マカロニスープ
- ・ブロッコリーと
パプリカのサラダ
- ・手作り
チョコナッツケーキ

【献立作成する
上で工夫した点】

栄養を考えつつ、クリスマスカラーを意識しました。クリスマスなのでケーキもつけました。

◆2月3日 (水)

◆1年3組 [] さん 作成献立

テーマ
『節分献立』

- ・手巻き寿司（酢飯、海苔）
具：いか棒竜田、卵焼き、
きゅうり、ひきわり納豆
- ・牛乳
- ・呉汁※けんちん汁より変更
- ・小松菜とわかめのサラダ

【献立作成する
上で工夫した点】

彩りと栄養バランスを考えて献立を作りました。小学校の頃、自分で巻いて作るのが楽しかったので節分献立にしました。

行事食として、みんなが大好きな手巻きずしの献立を彩りよく考えてくれました。渡邊さんの献立では具が3種類だったので、栄養強化のためにひきわり納豆を追加しました。また、けんちん汁が他の日の献立と重複してしまうため呉汁に変更しました。節分豆は給食室で黒蜜ときな粉をからめた甘い豆を作ります。例年、2月3日が節分ですが今年は124年ぶりに2月2日が節分でした。

テーマ通りクリスマスの華やかな雰囲気が感じられ、栄養バランスもばっちりの献立でほぼ訂正なし☆残念ながらクリスマスに間に合わなかったため、バレンタイン献立としてケーキをチョコケーキに変更しました。

テーマ通り栄養バランスが整った献立です。献立作成の時期が秋だったことから栗ご飯にしていたのですが、時期がずれて価格も高いことと、若干鉄分も不足気味だったため、ご飯をひじきと栗を入れた混ぜご飯に変更しました。また、けんちん汁が他の日の献立と重複してしまうため、さつまいも汁に変更しています。ミニトマトも付いていたのですが、価格オーバーのため削除しました。

◆2月19日 (金)

◆1年2組 [] さん 作成献立

テーマ
『バランスの
いい食事』

- ・栗入り混ぜご飯
※栗ご飯より変更
- ・牛乳
- ・とんかつ&きゃべつ
※ミニトマトは削除
- ・さつまいも汁※けんちん汁より変更
- ・りんご

【献立作成する
上で工夫した点】

1~6群に上手く食材をわけてバランスを考えた。旬の食材もできるだけ使うようにした。特に、主食や主菜、汁物が合うようにすることが難しかった。