

食育だより



令和3年度 1月発行
琴浦町立学校給食センター

1/21~31 は、児童生徒作成献立が登場します！

全国学校給食週間（1/24~30）は、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めてもらう期間です。琴浦町では、学校給食週間の取組として、各小中学校の児童生徒が家庭科の学習や委員会活動等を通して作成した献立が、実際の給食として登場します。どうぞお楽しみに！

1月21日(金) 浦安小学校の給食



献立作成者：浦安小学校 6年A組 橋谷 好香 さん
テーマ：『栄養たっぷり給食』

【工夫した点】

みんなが食べやすい組み合わせになるようにしました。みんなが大好きなスタミナなっとうを中心に、栄養満点の献立にしてみました。野菜がたくさん入っているので、体が元気になります。

フルーツゼリー

スタミナなっとう

海そうサラダ

牛乳

ごはん

白菜のみそ汁

1月24日(月) 船上小学校の給食



献立作成者：船上小学校 6年 前田 瑛太 さん
テーマ：『旬の野菜たっぷり給食』

【工夫した点】

ほうれん草、白菜、大根など、冬が旬の食材をたくさん取り入れ、季節を感じられるようにしました。ブロッコリーと豚肉のあまからでは、小学生や中学生の多くの方が好きなお肉を使用し、地元の特産であるブロッコリーを取り入れました。

ブロッコリーと豚肉のあまから

ゆかりあえ

牛乳

ごはん

いわしのだし汁

1月25日(火) 八橋小学校の給食



献立作成者：八橋小学校 6年1組 中本 樹里 さん
テーマ：『季節の食材で心も体もあつたまるポッカポカ給食』

【工夫した点】

かぼちゃのほうとうに、白菜やゆず、白ねぎなど、冬が旬の食材をたくさん入れたところと、五大栄養素がそろうように、小魚を入れたところが工夫したところです。

小魚

さばのゆずみそかけ

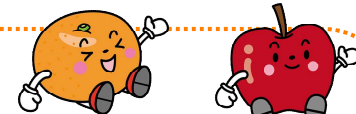
にんじんとごぼうのキンピラ

牛乳

ごはん

かぼちゃのほうとう

1月26日(水) 東伯中学校の給食



献立作成者：東伯中学校 3年1組 幸田 愛梨 さん
テーマ：『コロナもインフルエンザも吹き飛ばせ！栄養たっぷり、彩り給食！』

【工夫した点】全体を見たときに、カラフルでテンションの上がるような献立にしました。さまざまな食材が使われているので栄養満点です。彩りだけでなくおいしさにもこだわりました。これを食べると心も体も元気いっぱい。コロナウイルスにもインフルエンザウイルスにも負けない、抵抗力をつけてほしいと思います。

みかんゼリー

ぶたのしょうが炒め

ごぼうサラダ

牛乳

米粉パン

ミネストローネ

1月27日(木) 聖郷小学校の給食



献立作成者：聖郷小学校 6年 高塚 鈴依 さん
テーマ：『味覚いろいろ冬の和食』

【工夫した点】ふだんの生活では取りにくい無機質などをたくさん入れたり、味のバランスを考えたりして、こんだてを作りました。ハンバーグの肉のうま味と、だいこんの辛味をあじわって食べてほしいです。バランスもいいと思います。

和風おろしハンバーグ

キャベツとしらすのおかかあえ

牛乳

ごはん

さつまいものみそ汁

1月28日(金) 赤碕中学校の給食



献立作成者：赤碕中学校 1年給食委員会
テーマ：『地産地消でおなじみメニュー』

【工夫した点】

星空舞、琴浦わかめ。赤碕中アンケートで人気だったメニューを、栄養バランスと地産地消を考えて組み立てました。

お米のタルト

とりのからあげ

ポテトサラダ

牛乳

星空舞ごはん

とうふとわかめのみそ汁

1月31日(月) 赤碕小学校の給食



献立作成者：赤碕小学校 6年1組 和湯 心美 さん
テーマ：『色とりどりの給食』

【工夫した点】みんなにとって食べやすいメニューにしました。スクランブルエッグ、ブロッコリー、にんじんを使うことで、色合いを考えました。デザートは、給食であまり出ないのでプリンにしました。栄養バランスも考えているので、残さずたくさん食べてください。

なめらかプリン

具入りスクランブルエッグ

ブロッコリーのしおこんぶあえ

牛乳

わかめごはん

はるさめスープ