

食育だより

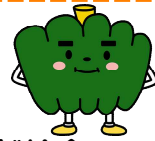


令和4年度1月発行
琴浦町立学校給食センター

1/23~31 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）に合わせて、琴浦町では毎年、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。栄養バランスや地場産物の活用、家庭のおすすめメニューなどを取り入れ、工夫を凝らした各学校代表の給食です。どうぞお楽しみに！

1月23日(月) 赤碕中学校の給食



献立内容:

- かぼちゃコロック
- 海そうサラダ
- ごはん
- ミネストローネ

牛乳

献立作成者:赤碕中学校 給食委員会
テーマ:人気のメニューをつめこんだ給食

【工夫した点】

牛乳が苦手な人も、ミルメイクがあれば大丈夫！人気の高いかぼちゃコロックを中心に、栄養バランスを考えて献立をたてました。



1月24日(火) 東伯中学校の給食

献立内容:

- スタミナなっとう
- ブロッコリーのごまあえ
- ごはん
- とん汁

牛乳

献立作成者:東伯中学校 1年3組 松田 真子 さん
テーマ:みんな大好き 栄養たっぷり給食

【工夫した点】

みんなが食べやすいメニューにして、栄養たくさん、心も体もあたたまる給食にしました。琴浦町産の食材も取り入れ、ごはんの進むメニューにしました。寒さにまけない体をつくってください。

1月25日(水) 浦安小学校の給食

献立内容:

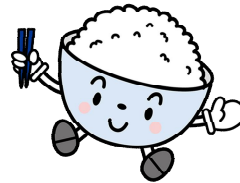
- とりのからあげ
- チーズサラダ
- 星空舞ごはん
- 油あげととうふのみそ汁

牛乳

献立作成者:浦安小学校 6年 阪本 悠馬 さん
テーマ:ふるさと食材 満喫メニュー

【工夫した点】

栄養のバランスを考えて献立を作りました。鳥取県産のお米や野菜をたくさん使っています。食感や味など、いろいろな感覚を楽しめます。



1月26日(木) 赤碕小学校の給食

献立内容:

- ハンバーグ
- りっちゃんサラダ
- わかめごはん
- はるさめスープ

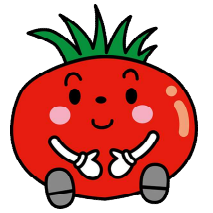
牛乳

献立作成者:赤碕小学校 6年2組 石田 聖華 さん

テーマ:カラフルな給食

【工夫した点】

みどり色や赤色や、オレンジ色が入っているカラフルな給食にしました。栄養バランスも気をつけて考えて、みんなが食べやすい給食にしました。



1月27日(金) 船上小学校の給食



献立内容:

- ふたにくとれんこんの炒めもの
- ブロッコリーとカリフラワーのあえもの
- ごはん
- 大根のみそ汁

牛乳

献立作成者:船上小学校 6年 高力 奈々 さん

テーマ:今が旬!野菜たっぷりこんだて

【工夫した点】

旬の野菜をたっぷり使ったこんだてです。ブロッコリーとカリフラワーで、食欲の出る色どりを工夫しました。豚肉のうま味をまとったレンコンの味と食感も楽しめます。

1月30日(月) 聖郷小学校の給食

献立内容:

- たっぷり野菜の豚キムチ
- ほうれん草の白和え
- ごはん
- さつま汁風みそ汁

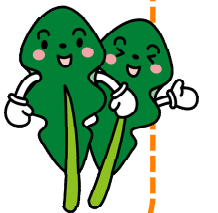
牛乳

献立作成者:聖郷小学校 6年 松本 晃坪 さん

テーマ:野菜たっぷり給食

【工夫した点】

栄養バランスよく、ほうれん草・白菜などの冬が旬の食材を取り入れました。いろいろよく、見ばえがよくなるようにしました。デザートはみんなが大好きなので、デザートもいれて考えました。



1月31日(火) 八橋小学校の給食

献立内容:

- ブロッコリーのチーズ焼き
- 海そうと野菜のサラダ
- ごはん
- 冬野菜のシチュー

牛乳

献立作成者:八橋小学校 6年 山根 智咲 さん

テーマ:冬でも健康にすこせる いろいろ給食

【工夫した点】

家族のオススメを冬でも健康になれる いろいろのこんだてにしてみました。家族のオススメは、ブロッコリーのチーズ焼きです。ブロッコリーを煮ているので、あったかくて食べやすいと思います。残さずに食べてみてください。ごはんをたくさん食べて、寒くてもりこえていきましょう。

