

なかよし給食

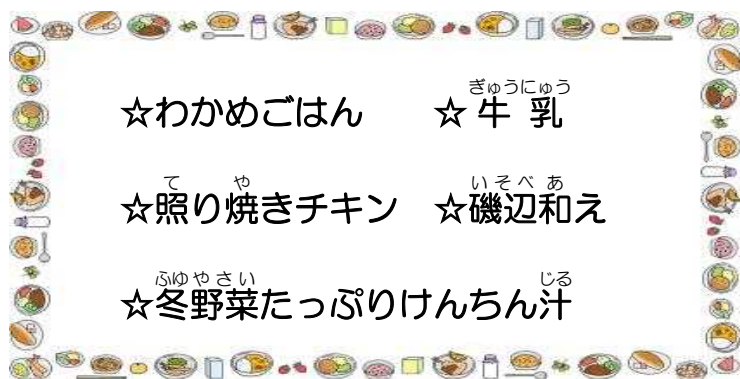


しょうわしょうがっこう
昭和小学校
とまつりしょうがっこう
戸祭小学校
かみとまつりしょうがっこう
上戸祭小学校
ほし おかちいきがっこう
星が丘中学校

さむ ま きょう ぼく けんこう

「寒さに負けず かぜにも負けず 今日から僕たち健康だ！」をテーマに星が丘中学校の生徒が考えた献立から、4校の児童生徒のみなさんに投票してもらい、「なかよし給食」が決定しました。

ほし おかちいきがっこう ねん じょしせいと しょうわしょうしゅつしん かんが こんだて
星が丘中学校 2年 女子生徒（昭和小学出身） が考えた献立です。



えいようか ちゅうがくねん
栄養価（中学年）

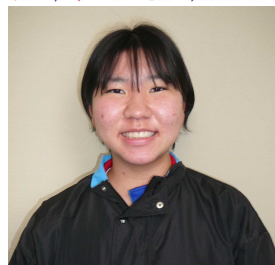
- ・エネルギー 660kcal
- ・たんぱく質 29.3g
- ・脂質 18.2g

★なかよし給食で使用している主な食材★

あか 赤（おもに体をつくる）	みどり 緑（おもに体の調子を整える）	き 黄（おもに熱や力のもとになる）
とり肉 とうふ みそ ぎゅうにゅう 牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草 こまつな キャベツ だいこん ごぼう ねぎ はくさい	こめ コンニャク さとう さといも サラダ油 ごま

作成者からの

メッセージ



やさしいふそく げんだい ひと 野菜不足である現代の人に、たくさんの野菜を食べてもらいたいと思い、1月にとれる冬の野菜をたくさん使いました。

たくさんのビタミンを摂取することによって、テーマである「かぜにも負けず」のとおり、星が丘地域学校園のみなさんが、元気になると思います。

また、温かいけんちん汁、わかめごはん、冬野菜の冷えた体を温めていただけると嬉しいです。

《地域学校園栄養士から》

星中生はテーマにそった魅力的な献立をたくさん作成してくれました。その中でも最終に選ばれた3つの献立は栄養バランスも良く、冬の寒さに負けないように、かぜをひかないようになど食べる人のことを考えて工夫されていました。

惜しくも選ばれなかった2つの献立もとても優れた献立でした。

大塚京香さんが作成した献立は、多くの食材を使用し、普段の給食でも人気のあるメニューです。

いつものけんちん汁を「冬野菜たっぷりけんちん汁」にし、より魅力ある献立になっています。

各校の学校給食週間中においしくいただきます。

