

なかよし給食



めざ かんしよく とちぎ めいぶつ た
「目指せ完食！栃木の名物をもりもり食べよう！」をテーマに星が丘中学校の生徒が

かんが こんだて つぎ だいいょう えら
考えた献立から、次の3つを代表に選びました。そして、4校の児童生徒のみなさんに投票してもらった
ところBの献立に投票した人が一番多かったので、Bの献立を「なかよし給食」として、昭和小では1月25
にち (水) に実施します。

こんだて かんが ほし おかちゆうがっこう ねん くみ たかはし この み
この献立を考えたのは、星が丘中学校3年4組 高橋瑚乃実さんです。

	A	B	C
	ごはん 牛乳 ソースカツ かんぴょうのナムル にらと卵のとろとろスープ いちごゼリー	わかめごはん 牛乳 モロの竜田揚げ 磯辺和え けんちん汁 いちごゼリー	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ にらともやしのナムル かんぴょうと白菜の卵スープ いちごゼリー
昭和小	62 人	172 人	90 人
戸祭小	124 人	320 人	159 人
上戸祭小	84 人	261 人	119 人
星が丘中	183 人	245 人	121 人
合計	453 人	998 人	489 人

たかはし この み かんが こんだて しょう おも しょくざい
★高橋瑚乃実さんの考えた献立が使用している主な食材★

赤 (おもに体をつくる)		緑 (おもに体の調子を整える)		黄 (おもに熱や力のもとになる)	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
モロ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	こめ コニャク さとう	あぶら
とうふ	わかめ のり	ほうれんそう	だいこん ごぼう ねぎ いちご	かたくりこ さといも	



わかめごはんは、小学生の低学年から中学3年生まで
みんな大好きなので、完食しやすいと思いました。磯辺和え
は嫌いな人はあまりいないと思い、緑の野菜(ほうれん草)
が入っていて良いと思いました。また、栃木県といえば「モ
ロ」！竜田揚げにすると満足感が得られます。1月はとても寒
いので体が温まるけんちん汁も加えました。
栄養いっぱい、栃木の名物がはいった給食を、完食目指
して、たくさん食べてほしいです。

ちいきがっこうえんしよく
《地域学校園栄養士から》

テーマにそった魅力的な献立がたくさんありました。その中でもこの3つの献立は栃木県や宇都宮市を代表す
る特産物を取り入れ、栄養バランスも良く、とてもおいしそうな献立でした。栃木県は豊かな自然に恵まれ、おい
しい特産物や名物料理がたくさんあります。感謝して、完食目指して、おいしくいただきます。

