

「私たちが考えました！」

～^{ほろいしゅうがっこう}蓮池小学校6年2組～

1月25日

こんだてのテーマ	地産、地消、地域に優しい兵庫の特産物料理！					
メニュー名	エネルギー	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
白ごはん	269	白ごはん				
牛乳	136				牛乳	
明石タコ唐揚げ	99		菜種油	明石だこ		
岩津ねぎのすき焼き風	139	乾燥こんにやく、ふ・假世ふ、小町ふ、砂糖	オリーブ油	牛肉、焼き豆腐		玉ねぎ、白菜、人参、岩津ねぎ
みかん	33					みかん
	676					

☆こんだてアピールポイント☆

この献立のアピールポイントは兵庫の特産物をたくさん使ったことです。明石だこの唐揚げと岩津ねぎのすき焼き風になど少し親しいので、リフレッシュするために、みかんを入れました。めあてが、「地産地消地域に優しい兵庫の特産物料理」ということで、「明石だこの唐揚げ」、「岩津ねぎのすき焼き風」を選びました。こうすればよかったと思うところは兵庫県の特産物をもう少し使えたらもう少し良かったんじゃないかと思いましたが、兵庫県の特産物のメニューが少なかったのと、組み合わせるのが難しかったのでこれ以上増やすことができませんでした。しかし、親の人と協力してみんながしっかりと団結できていればもう少し良いメニューができていたんじゃないかと思いました。このように、なぜ、兵庫の特産物料理にしたかという点、テーマに響いてある通り、地産地消で地域にも優しく、兵庫のことがたくさん知ってほしい、伝わってほしいと思ったから兵庫の特産物料理にしました。これで、献立アピールポイントは以上です。

1月30日

～^{ほろいしゅうがっこう}蓮池小学校6年1組～

こんだてのテーマ	好き嫌いなくみんなが食べられる給食					
メニュー名	エネルギー	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
ご飯	269kcal	米				
脱脂牛乳	138kcal				牛乳	
コロッケ	168kcal	小麦粉、じゃがいも	豚ひき肉、揚げ油			玉ねぎ
白菜と肉団子のスープ	81kcal	酒		鶏団子、豚ひき肉		白菜、人参、玉ねぎ、干しいたけ、ネギ、生薬
のりの佃煮	11kcal				のり	
	667kcal					

こんだてアピールポイント

「みんなが好き嫌いなく食べられる給食」がテーマなので、できるだけ多くの人が苦手でなさそうなメニューを選びました。白菜は冬が旬で、とても寒いので白菜と肉団子のスープを食べて体を温めてほしいと思いました。そして、五大栄養素のバランスも考えて決めました。最初はビタミンが少なかったんでビタミンの多い白菜と肉団子のスープにしました。コロッケが嫌いな人は少ないと思う炭水化物や脂質のバランスも考えてコロッケにしました。のりの佃煮は、ご飯がすすむので佃煮にしました。合計のカロリーも657kcalと丁度いいくらいになりました。みんなが美味しく食べてくれると嬉しいです。

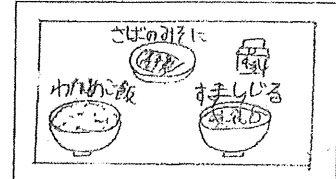
～^{はりいしゅうがっこう}播磨小学校6年2組～

2月7日

免疫を高めよう！ほかほか給食

主食	わかめご飯
飲み物	牛乳
主菜	冬野菜のすましじる
副菜	さばのみそに
その他	

おぼんにのせた図



こんだてのアピールポイント(おすすめしたいところなど)

冬は寒いから温かい冬野菜のすましじるを入れました。そして免疫を高めるために五大栄養素全てを取り入れました。それから食べやすさを考えて好きな人が多いわかめご飯を取り入れました。

最後に何か一言(食べてもらう人たちへ)

一生けん命考えた栄養満点の給食なので楽しく食べてください

※児童・生徒が記入しているエネルギー量は、使用される食品や量、学年がによって違いがあります。