



みなさま、こんにちは。今回も見ていただきありがとうございます。

今日は1・2月に提供する給食についての独り言です。

1・2月は、2年生が家庭科の授業「6群がそろった給食の献立を考えよう ☆私の考えたベスト献立☆」で考えてくれた献立を取り入れました。給食室の設備などを考慮して12名に厳選させていただきましたが、みなさんきちんとバランスが整った素敵な献立を考えてくれていて、厳選するのがとても難しかったです。それぞれの月で6名ずつ提供予定です。採用した生徒の献立も、設備やほかの献立との組み合わせを考慮し、そのまま再現することが難しいものもあり、若干変更した部分もあります。ご承知おきください。

今回は、1月に提供した生徒の献立について紹介したいと思います。

1月13日提供

2-1 Iさん考案「健康ビタミンヘルシー給食」

白飯・牛乳・メルルーサのチリソース・ビタミンナムル・わかめとうふだいこんのみそ汁・みかん

メルルーサのチリソース



メルルーサはでんぷん（片栗粉）付のものを納品して、フライヤーで揚げるだけです。



タレは、みじん切りのたまねぎをたっぷりを使用して、最後にだまにならないようにお玉で水溶き片栗粉を加えました。



タレはクラスごとに配缶量を計算して、計量しながら配缶します。

ビタミンを意識した献立をたてられていました。本来はメルルーサではなく、鯖を使用した献立を考えてくれていましたが、ほかの献立との組み合わせを考慮して、メルルーサ（白身魚）に変更させていただきました。

彩りも良く、残食量もとても少なかったです！  
Iさん素敵な献立をありがとうございました！



1月14日提供

2-4 Tさん考案「栄養バランス満点メニュー」

きのこご飯・牛乳・かぼちゃコロッケ・磯香和え・大根のみそ汁

きのこご飯



きのこご飯の具を作ります。  
白ご飯に混ぜるので、少し濃い  
目の味付けです。

ご飯が炊きあがりました♪  
大きなしゃもじでご飯を釜に  
移していきます。

具とご飯をよく混ぜて、  
完成です！

秋頃に献立をたててくれていたため、まいたけご飯  
を考えてくれていましたが、旬が過ぎてしまったの  
で、しめじとえのきを使用したきのこご飯として提供  
しました。

ほかの混ぜご飯の日よりも残食が少なく、みんなで  
おいしく食べました！

Tさん素敵な献立をありがとうございました！



1月16日提供

2-7 Hさん考案「冬の寒ブリ給食」

白飯・牛乳・ブリの照り焼き・小松菜とにんじんのごまあえ・大根と油あげの味そ汁

ブリの照り焼き



しょうゆ・みりん・清酒を混ぜ合わせて、ブリを朝一で漬けておきます。

約2時間ほど漬けたら、鉄板に並べて焼いたら完成です！

The 和食の栄養バランスの整った献立でした。旬の寒ブリは身がふっくらとしていて、大きく満足感がありました。

みそ汁も具たくさんで、残食率がとても低かったです。

Hさん素敵な献立をありがとうございました！



次回、1月に提供した生徒考案献立の残り3つを紹介したいと思います。楽しみにしてください！

次回もお楽しみに♪