

令和8年7月8日 水曜日 中学生の考えた バランス献立

★厚揚げと小松菜の和風ナムル

☺️八王子産小松菜使用

★牛乳

★ごはん

★★豚肉としらたきのしょうゆ煮

☺️八王子産にんじん、玉ねぎ、長ねぎ使用

★鶏肉とかぼちゃのみそ汁

☺️八王子産かぼちゃ、にんじん、大根、小松菜使用



中学生の考えた バランス献立

家族が好きなメニューを組み合わせ
せて、献立を考えてくれました！

さの あゆみ
長房中学校3年生 佐野 歩さんの献立
給食センター元八王子で
7月8日に実施しました！

厚揚げと小松菜の
和風ナムル

牛乳

豚肉としらたきの
しょうゆ煮

ごはん

鶏肉とかぼちゃのみそ汁



佐野さんからのメッセージ

家でよく食べている、家族みんなが好きなメニューにしました。
「豚肉としらたきのしょうゆ煮」は、特に家族に人気があります。「鶏肉とかぼちゃのみそ汁」は、妹が好きな料理です。



豚肉としらたきのしょうゆ煮



鶏肉とかぼちゃのみそ汁

佐野さんからのメッセージ

主菜はしらたきがメインとなるので、汁物や副菜には大豆製品や緑黄色野菜などの栄養のある食材をたくさん取り入れ、バランスの良い食事になるよう工夫しました。



かぼちゃ、油揚げ、にんじん
などを使用



生揚げ、小松菜などを使用

佐野さんからのメッセージ

私と家族が好きなメニューを、みなさんにも美味しく食べてもらえたら嬉しいです！

家族みんなが好きな「豚肉としらたきのしょうゆ煮」をもとに、栄養バランスが良くなるよう工夫しながら献立を考えてくれました。

この献立には、豚肉、厚揚げ、鶏肉が使われており、たんぱく質をしっかりとることができますね。



みなさんも美味しくいただきましたか？
佐野さん、素敵な献立をありがとうございました！