

3

バランスよく
食べよう

令和7年10月15日の給食

中学生の考えたバランス献立

四谷中 3年生

ふじい

藤井

かなで

奏音 さん



のバランス献立

- ・ひじきとわかめの混ぜご飯
- ・野菜の豆腐ハンバーグ
- ・小松菜のおひたし
- ・根菜のみそ汁
- ・牛乳

★ 小松菜のおひたし

☺ 八王子産小松菜使用

ひじきとわかめには、
食物繊維やカルシウム、
鉄などのミネラルが豊富
に含まれています

★★ 野菜の豆腐ハンバーグ

肉だけでなく豆腐と野菜
を使うことで、肉の脂を
抑えながら栄養もしっかり
取ることができます

★ 根菜のみそ汁

☺ 八王子産さつまいも、
ながねぎ、しょうが使用

れんこんやこんにゃくなど
噛みごたえのある食材を
使っているので、よく噛む
ことができます

★ ひじきわかめごはん

★ 牛乳



今日の給食センター元八王子の献立は、四谷中学校の3年生藤井奏音さんが考案したものです。

根菜のみそ汁にさつまいもが入っていたため、秋の献立として10月に提供することにしました。

藤井さんにインタビュー

献立に込めたメッセージを教えてください。

この献立は、多くの食材を使っているところがポイントです。私は食べることが好きですが、苦手な食材もあります。でも、苦手な食材も工夫したら食べられるのではないかと思います。私はひじきが少し苦手なので、わかめを加えて少しでも食べやすくなるよう工夫しました。

好きな食べ物も苦手な食べ物も、「食べてみたら意外と好きかもしれない」という体験ができるような献立を考えました。

藤井さんの献立は、苦手なものでもおいしく食べられるような工夫をただだけでなく、栄養のバランス、多様な食材の使用、よく噛んで食べられる献立にする工夫など様々な点を考慮してあったので、今回採用しました。



藤井さんは献立を立ててみて、バランスの良い献立を立てることの大変さを知ったため、給食を残さず食べるようにしようと改めて思ったそうです。



インタビューの際には、「ただ食べるのではなく、栄養をしっかりと取りつつ楽しい時間を過ごしてほしい」とも話してくれました。これは栄養士も常に思っていることです。

みなさんも、給食の時間を通して楽しいひとときを過ごしてくださいね。

藤井さん、素敵な献立をありがとうございました！

おいしい献立
ありがとうございます
ございました

