

中学生の考えたバランス献立

家庭科で学習した内容を活かし、主食、主菜、副菜を組み合わせた「バランス献立」を市内中学校から募集し、給食で提供しています。

城山中学校3年生 ひろせ こころ 廣瀬心さんがたてた献立を、給食センター元八王子で6月5日に実施しました。廣瀬さんは、家庭科の授業で習った栄養のバランスを意識して献立を考えてくれました。

城山中 廣瀬さんの バランス献立

- ・ミルクパン
- ・鶏のオーロラ焼き
- ・ジャーマンポテト
- ・ツナサラダ
- ・BLTスープ
- ・牛乳



ケチャップ味のオーロラソースが
食欲をそそります！

スープの野菜は、キャベツ・たまねぎ・トマトの3種類！
全て八王子産です



廣瀬さんにインタビュー

Q.献立に込めたメッセージを教えてください

A. この献立には、部活と勉強を頑張る中学生へパワーを送りたい!!という気持ちを込めました。バドミントン部に所属していますが、たくさん食べるとバドミントンでやる気が出ると感じるので、自分自身もしっかり食べるようにしています。

Q.献立で工夫したことはありますか

A. 主菜が鶏肉なので、副菜のサラダとスープに野菜をたくさん入れました。
トマトは少し苦手ですが、スープに入れるとおいしく食べられます。

Q.他にもメッセージをお願いします

A. 鶏のオーロラ焼きとツナサラダを、
バーガーみたいにパンにはさんで
しっかりと食べて、元気をつけてください！

家庭科で習ったことを活かして、栄養バランスのよい献立を考えてくれました。廣瀬さん自身にご飯をしっかりと食べた時に体調の良さを感じていて、それを他の生徒さんにも伝えたい思いで応募してくれた献立です。中学生の好みの献立に仕上がっているの、しっかり食べてほしい時にとてもよい組み合わせだと思います。廣瀬さん、素敵な献立をありがとうございました！

