

3 バランスよく  
食べよう



# 令和8年3月4日の給食

## 中学生の考えた バランス献立

元八王子中学校3年生

近藤花音 さんが考えてくれました。



給食は  
残さず  
食べよう

★ 小松菜とにんじんとツナのあえもの

☺ 八王子産小松菜、にんじん使用

★ 牛乳

様々な食材が  
使われていて、

栄養のバランスも  
とても良かったため、  
今回採用させて頂  
いたと思います。



★ とり肉の  
ごまみそ照り焼き



★ 麦入りご飯

★ ★ 豚汁

☺ 八王子産大根、にんじん、長ねぎ使用



3 バランスよく  
食べよう



## 近藤さんのバランス献立

- ・ 麦入りご飯
- ・ とり肉のごまみそ照り焼き
- ・ 小松菜とにんじんと  
ツナのあえもの
- ・ 豚汁 ・ 牛乳

押麦やごまなど、  
健康に役立つ食材を  
積極的に取り入れて  
くれました。



### 小松菜とにんじん とツナのあえもの

和え物にツナを合わせる  
ことで、野菜が苦手な子も  
食べやすくなるような工夫  
がされています。

### とり肉のごまみそ 照り焼き

ごまには、脂質、たんぱく質、  
炭水化物、ミネラルといった  
栄養成分が入っています。  
とても栄養価の高い食品です。

### 麦入りご飯

押麦には、食物繊維、カルシウム、カリウム  
などのミネラルが豊富に含まれています。



# \* 献立を考えてくれた近藤さんにインタビュー \*

献立を立てる際に工夫したことを教えてください



卵アレルギーの友達と同じものが食べられるように、卵を使わない献立を考えました。

さらに、家庭科の授業で学んだ6つの食品群がすべて入るように工夫しました。

また、押麦やごまなど、体に良いものも取り入れました。

近藤さん  
ありがとうございます  
ございました。

来年度も、『中学生の考えた  
バランス献立』を  
募集します。

1・2年生の皆さん、  
ぜひ応募してみてください！

もし、苦手な食べ物が入っていても、一口は食べてもらえたら嬉しいです！



提案募集！



近藤さんは、家庭科の授業で学んだことを活かし、6つの食品群が全部そろうように工夫して献立を考えてくれました。授業の学びをしっかりと実行できていて、すばらしいですね。



また、押麦やごまなど、健康に役立つ食材を積極的に取り入れてくれた点もとても印象的でした。

栄養バランスに気を配った素敵な献立をありがとうございました！