

令和7年6月5日の給食

3 バランスよく
食べよう



中学生の考えた バランス献立(城山中)

八王子市では、市内中学校から、家庭科
で学習した内容を活かした「バランス献立」
を募集し、給食で提供しています。

城山中 廣瀬さんの バランス献立

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。

★★ジャーマンポテト

☺八王子産玉ねぎ使用

★牛乳

★ツナサラダ

☺八王子産キャベツ使用

★鶏のオーロラ焼き

★ミルクパン

★BLTスープ

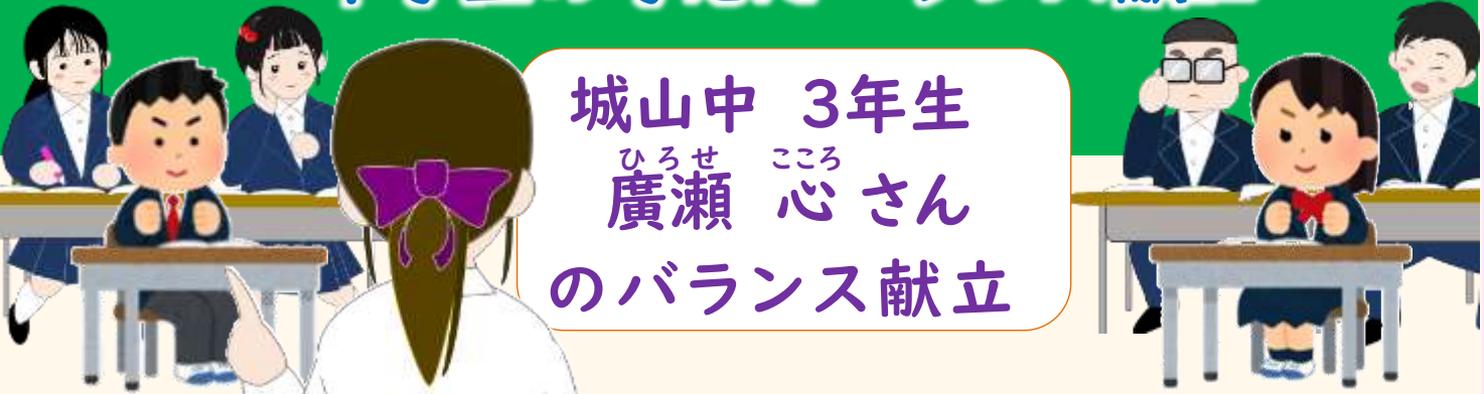
☺八王子産玉ねぎ、キャベツ、トマト使用





令和7年6月5日の給食

中学生の考えたバランス献立



城山中 3年生
ひろせ ころろ
廣瀬 心さん
のバランス献立

廣瀬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。

廣瀬さんにインタビュー



献立で工夫したことは何ですか



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。

他にもメッセージをお願いします

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!



廣瀬さん自身がお飯をしっかりと食べた時に感じている体調の良さ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。

中学生好みの献立に仕上がっているので、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。

素敵な献立をありがとうございました!