

3 バランスよく  
食べよう



# 令和7年6月13日の給食

## 中学生の考えたバランス献立



長房中 3年生  
きたの しおり  
**北野 栞さん**  
の献立



★ 果物  
(バレンシアオレンジ)

★ きんぴらごぼう

★ 牛乳

★ さばの竜田揚げ

★ ごはん

★ みそ汁

☺ 八王子産だいこん、小松菜使用

北野さんは、  
魚は少し苦手なのだけれう  
ですが、魚は体に良いので、  
主菜をさばの竜田揚げに  
したそうです。





# 北野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

さばには、血液をサラサラにしてくれる、骨を強くするなど成長期の皆さんにとって大事な栄養素がたくさん含まれています。

魚に苦手意識のある人でもさばの竜田揚げは、おいしく食べられると思いますので、ひと口でも食べてくれると嬉しいです。

さばの竜田揚げでごはんが進むので、たくさん食べて午後のエネルギー源にしてください！



インタビューでは、献立に込めたメッセージだけでなく、献立作成は宿題だったので調べながらきちんと仕上げたこと、家庭でも学校でも出された食事はしっかりと食べるようにしていることなども教えてくれました。

北野さんとお話をしてみて、物事に向き合う責任感があり、良いと思ったことは取り入れて、自分の体を大事にしている生徒さんだと感じました。この献立は、まさに中学生におすすめのバランス献立です。

北野さん、素敵な献立をありがとうございました！



しょうがとしょうゆの下味で、ごはんが進む主菜です。栄養価も高くて、成長期の中学生におすすめ！

副菜は、きんぴらごぼうとみそ汁の2品。しっかり野菜が摂れます。

みそ汁の大根と小松菜は、八王子産です。

