

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。

12月は、長房中学校二年生 童晨雄陽(どう しんゆうや)さんが考案したメニューです。小学校の給食で好きだったメニューを組み合わせ考えてくれました。



考案者 童さんにインタビュー

Q.この献立をたてる際に考慮したことや工夫したこと、感想などを教えてください。

A.料理は、小学校の時に好きだった給食のメニューを組み合わせで考え、レシピは、友達と図書館に行って調べました。メインは魚、ごはんは、少し味がついたごはんにするなど工夫しました。汁は具の多いものを選び、ボリュームが出るようにしました。今日の給食がおいしくできていてよかったです。また機会があったらチャレンジしてみたいです。



担任の先生から

童くんのお気に入りの献立だったそうですが、おいしかったですし、自分のお気に入りにもなりそうです。



お友達から
バランス献立
サイコーでした!

今回、小学校の学校給食のメニューを思い出し、取り入れてくれた献立ということで、特にメインの料理に給食でおなじみの魚料理「さんまのかば焼き」を選んでくれたことはうれしい限りです。これからも子どもたちの思い出に残るような給食を作りたいと思います。

さんまのかば焼きは、魚の苦手な人でも食べやすく、甘辛のたれがよく絡んで、白いごはんでも十分に食が進みます!ぜひ試してみてください。



長房中
童 晨雄陽さんの
バランス献立

- ・わかめごはん
- ・さんまのかば焼き
- ・肉じゃが
- ・豚汁

デリバリーランチでも
バランス献立を実施
しました☆



さんまのかば焼き作り方

さんま開き 40g 4枚	【たれ】
生姜 4g	しょうゆ 大さじ1
酒 小さじ1	さとう 大さじ1
しょうゆ 小さじ1	みりん 大さじ1
片栗粉 適量	水 大さじ1
揚げ油	

さんまは、下味をつけ、片栗粉をまぶして、揚げる。
(フライパンで多めの油で揚げ焼きにしてもよい)
たれの調味料を煮立せ、揚げたさんまにかける。