

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。

10月は、四谷中学校 天野 心愛さんが考案したメニューです。
肉・魚・野菜 栄養バランスを考えた献立を立ててくれました。

✿ 考案者 天野さんのコメント

Q.この献立を立てる際に考慮したことや工夫したこと、実際に給食を食べてみた感想などを教えてください。

A. 肉・魚・野菜をたくさん食べて、栄養バランスが良くなるようにこの献立にしました。
バランスの良い組み合わせを考えるのが、大変でした。給食を食べてみて、野菜とチーズがよく合っていておいしかったです。ぶりと豚汁のおかげでごはんが進みました！

小松菜の変わり浸し 作り方



材料・・・4人分

小松菜 .. 80g

にんじん .. 40g

もやし .. 120g

カットわかめ .. 4g

プロセスチーズ .. 20g

しらす .. 12g

さとう・・・小さじ1/2

しょうゆ・・・小さじ1強

塩 .. ひとつまみ

ひとつまみは親指、人差し指、中指の3本でつまむこと。塩ひとつまみはだいたい1gです。

作り方

①小松菜は3センチに切る。人参は千切りにする。

チーズは、5mm角に切る。

②野菜とわかめを茹で、冷やす。

③調味料と②、チーズ、しらすをよく和えてできあがり。

長房中 天野さんの バランス献立

- ・ごはん
- ・ぶりの照り焼き
- ・小松菜の変わり浸し
- ・豚汁

「青魚」のぶり

脳の働きを良くするDHA、血液をサラサラにするEPA、肝臓の機能を高めるタウリンなどを含み、栄養豊富です。

照り焼きの甘辛味と、じゃこチーズの塩味、豚汁の味噌味、様々な味が楽しめる組み合わせでした★

お浸しでもカルシウムが摂れるようにチーズやじゃこ、わかめが入っているところがとてもいいですね！メインの魚、汁には肉と豆腐も入り、いろいろな食材を食べることができます。



変わり浸しには、プロセスチーズの角切りと、しらす（給食では乾煎りしたじゃこ）を混ぜているので、カルシウムが摂れるだけでなく、ピンポイントで感じる塩味が味のアクセントになっています。

汁物の中でも具沢山の豚汁。肉や豆腐、野菜のうま味が、みそとよく合っています。汁物だと野菜もたっぷり食べられますね。

