給食だより

令和8年　２月　志木第二中学校

もうすぐ立春、暦の上では春を迎えようとしていますがまだまだ寒い日が続きそうです。季節の変わり目は体調を崩しやすいので栄養バランスの良い食事で抵抗力を高めて病気に負けない丈夫な体を作りましょう！

給　食　献　立　コ　ン　テ　ス　ト

２学年の家庭科の授業で給食の献立作成に取り組みました！栄養価計算をし、地場産や旬の食材をたくさん取り入れたメニューを考えてくれました。2月、3月の給食で、各クラスから一人ずつ魅力溢れる献立が出てきますのでぜひ、お楽しみください！

2/5(木)　2-1の生徒が考えた

「みんな大スキ！ハンバーグ!!」

献立

【主食：麦ごはん】
白米・麦
【主菜：和風ハンバーグ】
挽肉・溶き卵・パン粉・塩コショウ
【副菜：ブロッコリーと人参の胡麻和え】
人参・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・白すりごま・しょうゆ・マヨネーズ・砂糖
【汁物：具だくさんコンソメスープ】
キャベツ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ソーセージ・塩こしょう・コンソメ
（※給食室ではコンソメの代わりにだしを手作りして使用します）
【飲み物：牛乳】
牛乳

献立に込めた思い

生徒も先生も午前の疲れがたまっておなかもペコペコな時にハンバーグのいいにおいがしてきたらきっとうれしくなると思い、ハンバーグにしました。私がハンバーグが好きなのもあるけどハンバーグを食べて午後も頑張ってほしいと思ったのも決め手の１つです。副菜や汁物に栄養もしっかりとってほしいからお野菜をたくさん入れました。個人的には和風ハンバーグの方がご飯がすすむと思ったのでみんなにしっかりおいしく食べてもらいたくてこれにしました。

2/19(木)　2-2の生徒が考えた

「五大栄養素がとれる献立」

献立

【主食：ごはん】
白米
【主菜：鶏のからあげ】
鶏肉・下味・片栗粉・油
【副菜：ひじきの煮物】
ひじき・にんじん・油揚げ・大豆・調味料
【汁物：具だくさん味噌汁】
出し汁・みそ・野菜（小松菜・ねぎ等）・きのこ
【飲み物：牛乳】
牛乳
【デザート：りんご】
りんご

献立に込めた思い

この献立は毎日頑張っているみんなが元気に過ごせるように考えました。人気のあるおかずを入れて、食べるのが楽しみになるようにしています。足りなくなりやすい栄養素もしっかりとれるよう副菜や汁物に工夫しました。おいしく食べやすくバランスのいい食事を目指しました。