

給食だより



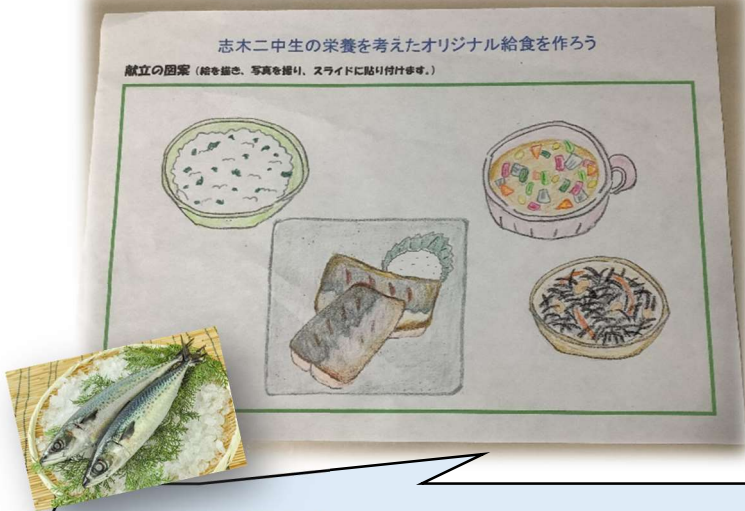
給食献立コンテスト

～志木二中生の栄養を考えた献立を～

令和6年2月 志木第二中学校

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。二中の図書室、柳瀬川図書館から借りた本やレシピ等を参考にしながら、メニューを考え、栄養価計算をし、さらに各クラスでプレゼンを行いました。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。ぜひお楽しみください。」

2月9日(金)の献立: 2-1 村山 航生くん
『鯖の塩焼き定食』: ～寒さに負けるな 美味しく元気に冬対策!～



- 【主食: わかめごはん】
白米、わかめ
- 【主菜: 鯖の塩焼き】
鯖、塩、大根
- 【副菜: ひじきの煮物】
ひじき、大豆、糸こんにゃく、人参、さつま揚げ
- 【汁物: 具沢山野菜スープ】
玉ねぎ、人参、セロリ、ベーコン、小松菜、オリーブ油
- 【飲み物: 牛乳】



寒さに負けるな! 美味しく元気に冬対策! をテーマに作成しました。寒サバと言われる旬のサバを主菜にし、よりおいしく感じられるようにひじきの煮物を付け合わせました。栄養価も高く、二中生の冬の寒さをバッチリ対策できるように工夫しました。埼玉県産の食材は小松菜、人参を使用しています。

品名	使用材料	数量	エネルギー	水分	たんぱく質	糖質	脂質	食塩相当量
主食	わかめ	2	3	1	2.7	0.1	0	0.2
	米	5	150	1	23.8	10.2	0	123.5
主菜	鯖(物)	1	100	211	62.1	20.6	0	1
	塩	4	30	0	0	0	0	0.3
	大豆	1	20	74	2.5	0.6	0.2	0.7
副菜	ひじき	2	8	34	0.5	0.7	0.3	0
	人参	3	10	2	0.9	0.1	0	0.4
	糸こんにゃく	4	25	6	22.5	0.3	0	8.5
	人参	1	8	5	11.6	0.1	0	2.1
	ベーコン	1	18	44	10.6	0	0	1.2
	小松菜	3	8	33	0.7	2.8	2	0.6
	オリーブ油	1	1	12	4.7	2.7	1.8	2.5
	玉ねぎ	0	4	36	0	0.2	0	0.1
	オリーブ油	2	200	100	0	0	4	0.25
合計		468.7	916	200	17	7	10	2.95

2月19日(月)の献立: 2-2 小森 瑞生くん
『最高の給食』: 白菜と鶏肉のクリーム煮～ほうれん草のソテーとアップルパイを添えて～



- 【主食: ごはん】
白米
- 【主菜: 白菜と鶏肉のクリーム煮】
鶏肉、じゃがいも、白菜、にんじん、玉ねぎ、油、塩、胡椒、ホワイトソース、牛乳、水
- 【副菜: ほうれん草のソテー】
ほうれん草、コーン、ベーコン、油、塩、胡椒
- 【デザート: アップルパイ】
- 【飲み物: 牛乳】

品名	使用材料	数量	エネルギー	水分	たんぱく質	糖質	脂質	食塩相当量
主食	白米	5	150	1	23.8	10.2	0	123.5
主菜	鶏肉	1	100	211	62.1	20.6	0	1
	じゃがいも	4	30	0	0	0	0	0.3
	白菜	1	20	74	2.5	0.6	0.2	0.7
	人参	2	8	34	0.5	0.7	0.3	0
	玉ねぎ	3	10	2	0.9	0.1	0	0.4
	油	4	25	6	22.5	0.3	0	8.5
	ホワイトソース	1	8	5	11.6	0.1	0	2.1
	牛乳	1	18	44	10.6	0	0	1.2
	水	3	8	33	0.7	2.8	2	0.6
	ほうれん草	1	1	12	4.7	2.7	1.8	2.5
	コーン	0	4	36	0	0.2	0	0.1
	ベーコン	2	200	100	0	0	4	0.25
合計		673.6	788.1	448.2	32	29	109.52	3.2

2月が一番寒い時期でもあるため、志木二中生の皆さんに、身体を温めて健康になってほしいという思いを込めて『最高の給食』を作成しました。埼玉県産の食材には、冬が旬の煮込むと美味しい「白菜」と「とうもろこし」を使用しました。

※食材の産地は、仕入れの状況によって異なる可能性があります。