

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3月 志木第二中学校

2月に引き続き、3月は3組、4組さんの魅力あふれる献立です。来年度も2学年の家庭科の授業を通して給食献立コンテストを実施する予定です。1年生の皆さん、素敵な献立が作成できることを楽しみにしています。

3月12日(火)の献立: 2-3 坂井 優悟くん
『ブルコギ漬け炒め給食』: ~寒さに負けるな 美味しく元気に冬対策! ~

- 【主食: ごはん】
白米
- 【主菜: ブルコギ炒め】
牛肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、
にんにく、白すりごま、醤油、砂糖、みりん、
ごま油
- 【副菜: 大根ナムル】
大根、にんじん、塩、白胡麻、ごま油、
砂糖、醤油、酢
- 【汁物: ねぎ醤油スープ】
長ネギ、えのき、絹豆腐、ごま油、にんにく、
生姜、醤油、塩こしょう、鶏ガラ
- 【飲み物: 牛乳】



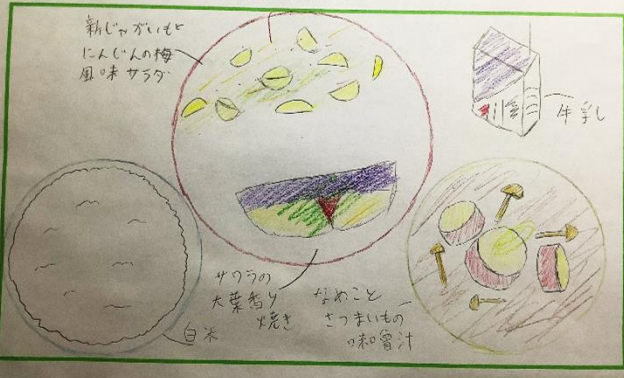
甘みのある香ばしい味がする「ブルコギ」は韓国料理の一種であり、日本のすき焼きよりも野菜が多く入っています。野菜嫌いな人にもお肉と一緒に野菜も食べてほしいという思いを込め献立作成をしました。にんじんや大根は朝霞市や新座市、和光市や志木市で露地栽培されています。また、埼玉県はネギの生産量が全国で2位です。たくさんのおいしい野菜をお楽しみください。

献立	品名	数量	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
主食	白米	1	150	234	30	3.8	24.6	0.7
	味噌	1	98	248	23.3	8.7	24.6	0.7
	塩	4	40	40	0	0	2.4	4.8
	ピーマン	3	20	31	17.8	0.3	0.9	1.1
	にんじん	3	28	21	19.8	0.2	1.3	2.8
	にんにくのすりおろし	2	0.5	1	0.3	0	0	0.2
	白すりごま	4	30	33	0	0	0	0.8
	ごま油	10	15	10	0	1.25	0	2.13
	醤油	3	12	11	0	0	0	3
	砂糖	4	14	23	0	0	0	2.8
汁物	鶏ガラ	2	45	0	0	0	0	0
	長ネギ	4	160	13	86.4	0.2	0	2.3
	えのき	4	37.5	38	25.7	0.4	2.4	4.7
	絹豆腐	4	0	0	0	0	0	0
	ごま油	4	45	0	0	0	0	0
	ねぎ醤油スープの具	1.25	0.16	0	0	0	0.035	0
	醤油	1.25	4	0	0	0	0	1.5
	塩	3	2	2.1	0.2	0	0.2	0.4
	酢	2.5	1	2.3	0	0	0	0
	牛乳	2	21.5	8	18.3	6.4	0.1	1.4
副菜	大根	4	25	7	17.7	0.2	1.8	0
	にんじん	4	38	42	49.4	0	2.3	0.8
	ごま油	3	22.5	0	0	0	0	0
	にんにくのすりおろし	0.45	0.06	0.06	0.0015	0	0.0005	0.0005
	ねぎ醤油スープ	0.45	0.055	0.4	0.0015	0	0.0015	0.0171
	醤油	4	4	4.2	0.4	0	0.4	0.8
	ねぎ醤油スープの具	1.875	0.24	0.24	0.0075	0	0.0075	0.086
	砂糖	0.2	0.72	0.45	0.004	0.009	0.004	0.004
	食塩	0	0	0	0	0	0	0
	牛乳	2	20	17	12	4.8	7.8	3.9
合計		858.25	1098.45	884.88	28.873	62.28	99.8813	6.939

3月19日(火)の献立: 2-4 田邊 紀一郎くん
『旬や彩の食材たっぷり献立』

志木二中生の栄養を考えたオリジナル給食を作ろう

献立の図案 (絵を描き、写真を盛り、スライドに貼り付けます。)



- 【主食: ごはん】
白米
- 【主菜: サワラの大葉香り焼き】
鯖、しょうゆ、みりん、大葉
- 【副菜: 新じゃがいもとにんじんの梅風味サラダ】
新じゃがいも、玉ねぎ、人参、紫蘇、梅干し、
ごま油、醤油、こしょう
- 【汁物: なめことさつま芋の味噌汁】
さつま芋、なめこ、ネギだし汁、みそ
- 【飲み物: 牛乳】

献立	品名	数量	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
主食	サワラ	4	80	147	51	18.9	8.8	0.1
	めんつゆ	27	13	23.1	0.6	0	2.2	0.6
	みりん	4	22	4.2	0	0	3.9	0
	大葉	2.5	1	2.2	0.1	0	0.2	0
	新じゃがいも	4	202	102	102.2	3.6	0.2	31.6
	玉ねぎ	4	18	8	13.7	0.1	0	1.1
	人参	4	15	0	3.8	0	0	0.2
	にんじん	3	4	0	1.3	0.1	0	0.1
	梅干し	1.5	0	1.3	0	0	0	0
	ごま油	14.5	13	10	0.2	0.1	3.1	11
汁物	ごま油	2.3	20	0	0	2.3	0	0
	醤油	3	2	1.8	0.4	0	0.1	0.6
	味噌	0.2	11	0	0	0	0.1	0
	なめこ	6	27	38.9	0.9	0.1	28.2	0.6
	さつま芋	2	4	18.5	0.3	0	2.9	0.6
	長ネギ	4	2	1.8	0	0	0	0
	ねぎ	4	12	110.3	0.8	0	0	0
	みそ	4	12	2.7	0	0	0.9	0.07
	白米	150	240	116.8	6.8	0.8	56.1	0
	牛乳	200	122	176.8	6.8	7.8	9.6	0
合計		784	718.8	38.8	20.3	130	13.3	

この献立は春に出始める新じゃがいもを使ったサラダと春が旬の魚であるサワラを使った大葉香焼きといった春を感じる料理を取り入れた献立です。埼玉県産の食材をふんだんに使用しました。みんなが好きな食材、馴染みのある献立を意識して作りました。

※食材や産地は、仕入れの状況によって異なる可能性があります。

