

# 給食だより



令和8年 3月 志木第二中学校

寒さも少しずつやわらぎ、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。進級・進学に向けて栄養バランスのよい食事をしっかりと食べて、新しい生活を元気よく迎えられるようにしてください！

## 給食献立コンテスト

2月に引き続き、3月は3組、4組の生徒が家庭科の授業で考えた魅力あふれる献立を提供予定です！ぜひ、お楽しみください！

3/10(火) 2-3

### 「体に優しい冬の栄養満点ごはん」



#### 献立に込めた思い

風邪から身体を守る献立を考えました。  
ビタミンA：粘膜の健康を守りウイルスの侵入を防ぐ。食材の(例)ブロッコリー  
ビタミンD：免疫システムの働きを調整し、感染症から身体を守る(例)しめじ  
タンパク質：免疫細胞や抗体の材料となり強い体をつくる(例)鶏肉  
これらの栄養素を意識してとることで体を内側からしっかりと守れるようにしました。

#### 献立

- 【主食：豆乳トマトクリームパスタ】  
スパゲティ・豆乳・トマトジュース・鶏モモ小間肉・たまねぎ・ブロッコリー・味噌・調味料
- 【副菜：食物繊維たっぷりサラダ】  
れんこん・大豆・乾燥ひじき・きゅうり・調味料
- 【汁物：冬野菜たっぷりスープ】  
にんじん・かぶ・白菜・だいこん・ウインナー・しめじ・調味料
- 【飲み物：ジョア(牛乳)】  
ジョア(※給食では牛乳を提供予定です)
- 【デザート：米粉カステラ】  
米粉・小麦粉・ベーキングパウダー・三温糖  
たまご・バター・牛乳・はちみつ



2/17(火) 2-4

### 「彩豊かな埼玉定食」



#### 献立に込めた思い

普段は自分で栄養バランスを考え、献立を作成することはしないので新しい学びがたくさんありました。僕は主菜に栄養素がかたよりすぎないことや、小学生、中学生が食べやすくこんな給食だったら、自分なら嬉しいかななどを意識しました。ただ、栄養バランスが整った献立にするのではなく、食べる人に「美味しそう」「食べたい」と思ってもらえるように考えました。

#### 献立

- 【主食：ごはん】  
白米
- 【主菜：野菜いため】  
豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・きくらげ・もやし・しょうが・調味料
- 【副菜：小松菜のおひたし】  
小松菜・かつお節・にんじん・調味料
- 【汁物：芋煮汁】  
里芋・牛肉・こんにゃく・深谷葱・だし汁・調味料
- 【飲み物：牛乳】  
牛乳
- 【デザート：みかん】  
みかん

