

9月給食だより

大里中1年生が授業で考えた献立が給食に登場！

9/1(月)「防災食献立」1年4組 落合 日菜多(おちあい ひなた)さん

牛乳
きゅうきゅうカレー
フルーツポンチ
みそ汁

災害のために家においておけるものをイメージしました。フルーツポンチは、果物の缶詰をイメージして、みそ汁は、インスタントみそ汁を意識して、具たくさんにしました。そして、フルーツポンチには、沖縄県産のシークワーサーを入れてみました。

防災の日にぴったりな献立です。インスタントみそ汁は非常時に備えてお家にストックしておくのもいいですね。

9/4(木)「具たくさん栄養まんてん献立」1年5組 下元 琥珀(しももと こはく)さん

牛乳
ごはん
ビビンバ
もずくスープ

地産地消を意識して、沖縄県産の食材を多く使いました。また、成長期の子どもには、カルシウムが必要と学んだので、カルシウムを含んでいる栄養素を4種類入れました。緑が多くなりそうだったから、たまごやにんじんなどで彩りをよくしました。

彩りも考えられた献立なので、目でも楽しんでもらえるとうれしいです。

9/8(月)「鉄分&食物繊維たっぷり献立」1年3組 知念 恵李乃(ちねん えりの)さん

牛乳
ごはん
ひきにくとかぼちゃのコロケ
シャキシャキごぼうサラダ
とうふのみそ汁

この献立は中学生に必要な鉄分が多く含まれるあおのりを使ったり、便秘改善につながるごぼうを使ったり、たんぱく質も豊富です。

あおのりは使うことができず、またの機会に取り入れます(><)ごぼうの歯ごたえが楽しめる和え物にしたいと思います。

9/9(火)「SDGs献立」1年7組 新保 柊(にいほ しゅう)さん

牛乳
ごはん
豆腐ハンバーグバジルトマトソースかけ
きゅうりと大根のツナあえ

自分が献立にえらばれると思わなかったのうれしいです。自分が考えた献立のじつぶつがどうなるのかが自分でもまだ分からないので、どんなふうになるか楽しみです。

豆腐ハンバーグのソースには南城市産のバジルを使用しています。バジルの風味を感じながら食べてみてください！

9/12(金)「栄養まんてん献立」1年2組 高嶺 夢乃(たかみね ゆめの)さん

牛乳
わかめごはん
さけのバター焼き
カラフルきんぴら

おすすめポイントは、秋のみそ汁の具材に、県産食品の鶏肉を入れたり、秋の野菜のさつまいもを入れたりしました。カラフルきんぴらにも島にんじんを入れて、地産地消を行えるよう入れました。野菜をできるかぎり多く取り入れ、ごはんも白米ばかりだとあきるので、わかめごはんにして海藻類も取り入れました。

秋を感じる献立で食欲が湧いてきます。さけは給食でなかなか出ない魚ですので、おいしく召し上がってください！

9/18(木)「わったー島のいい香り献立」1年6組 高江洲 秋雅(たかえす しゅうが)さん

牛乳
黒米ごはん
パイパイイリチー
手作り黒糖ちんすこう
アーサ汁

全て琉球料理を取り入れ、パイパイなどのあまり食べられない食材を入れてみました。野菜を取り入れるために何回も何回も考えなおし、時間をかけてメニューを作ったので、ぜひおいしくいただけます。

琉球料理の日にふさわしい献立です。黒糖ちんすこうは給食で初めて出すので、いつものちんすこうの味との違いを楽しんでみてください！

9/30(火)「中学生に必要な栄養素が入っている献立」1年1組 山城 美羽(やましろう みゆ)さん

牛乳
ごはん
チーズ入りたまご焼き
かたくちいわしとアーモンドのあおのりあえ
色とりどりスープ

中学生に不足しやすく、必要な栄養素のカルシウムと鉄が入っているかたくちいわしやチーズ、あおのりを入れて摂取しやすくしました。全体的に色あざやかにするために、県産の野菜などを入れ、健康にも良い献立にしました。元々の料理に違う食品を組み合わせ、色とりどりにしたり、バランスのよいようにしました。

栄養バランスのいい献立となっています。かたくちいわしとアーモンドは給食だけでなく、日頃からおやつとして食べるのもオススメです。