

2月給食だより

2月のめあては「食事のマナーを考えよう」です。



中学生が挑戦！給食の献立づくり

2月の給食ではトマトを使った新メニューが3品登場！これらは“トマトを使った朝食”をテーマに開催された「第8回おのっこ産クッキングコンテスト」において選ばれたもの。そして、その3品を取り入れた給食の献立づくりに、小野中学校・河合中学校・旭丘中学校の7・8年生が挑戦しました。栄養たっぷり、思わず食べたくなる献立ばかりですよ。お楽しみに！

小野中学校 7-4 渡邊裕珂さん

トマトといちじくの
万能ミートソース

【渡邊さんより一言】
ご飯にもパンにも合い、
お弁当にも使えて超万能！

小野中学校 7-5 松尾莉良さん

オール小野市産
モーモートマトスープ

【松尾さんより一言】
暑い夏にピッタリ！簡単に
できる冷たいスープです。

河合小学校 6-1 高部菜緒さん

トマトと油揚げの味噌汁

【高部さんより一言】
栄養バランスのよい一品です。
味噌とトマトは相性抜群！

河合中 8年生の考えた献立

- 減量コッペパン
- 牛乳

★いちじくのミートソース
スパゲティ

- ポテトサラダ
- オレンジゼリー

小野中 7年生の考えた献立

- 黒糖パン
- 牛乳

★モーモートマトスープ

- 鶏肉のマーマレード焼き
- キャベツと人参のサラダ

旭丘中 8年生の考えた献立

- ご飯
- 牛乳

★トマトと油揚げの味噌汁

- ハンバーグの
照り焼きソースかけ
- きゅうりと昆布の浅漬け

【ポイント】
不足しがちな野菜はサラダで補給！ポテトサラダは食べごたえもバッチリ。見た目の彩りも良くなり、食欲をそそります。果物は食べやすいようゼリーにしました。



【ポイント】
鶏肉のマーマレード焼きは簡単に作ることができて、お肉が驚くほど柔らかくなります。サラダはさっぱりしたドレッシングで。野菜がもりもり食べられますよ！



【ポイント】
タンパク質はハンバーグでしっかりと。ひき肉と玉ねぎのみじん切りの大きさを変えて、食べごたえもバッチリです！野菜は塩こんぶを使った簡単浅漬けで補います。

