

# 食育だより 3月

平成26年  
栃木市都賀学校給食センター  
所長 手塚 宏夫  
栄養士 山根 教子  
高木 貴子

## 合戦場小学校のリクエストメニュー

合戦場小学校の6年生が、家庭科の授業で、給食の一食分の献立を考えてくれました。  
とてもおいしそうな献立ばかりです。お楽しみに！

どのメニューも、も栄養や健康を  
考えて作られたすばらしい献立です。  
地元の野菜をたっぷり使った献立も  
あり、みんなで食べるのがとても  
楽しみですね。

## く 小学校6年生 家庭科の授業 「給食の献立を考えよう。」



### 3月5日(水) 合戦場小学校 6年 三上 莉奈 さんのリクエストメニュー

#### 【洋風の色どりメニュー】

- ココア揚げパン・牛乳・オムレツ
- ブロッコリーとカリフラワーのゆで野菜サラダ
- ミネストローネスープ
- フルーツアンニア

(献立をつくった時の感想)

栄養のバランスを考えて、献立を作るのは大変でした。

その料理に何が入っているのかをよく考えられて、良かったです。



色どりが  
とてもきれ  
いです。  
いろいろな  
食材を使っ  
ていていい  
ですね。

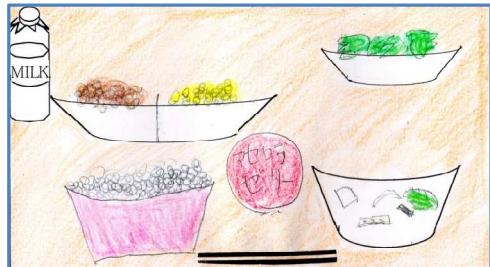
### 3月6日(木) 合戦場小学校 6年 萩原 歩夢 さんのリクエストメニュー

#### 【THE いろどり献立】

- ごはん・牛乳
- セルフ三色丼の具  
(鶏そぼろ・いり卵・ごまあえ)
- みそ汁
- アセロラゼリー

(献立をつくった時の感想)

色どりをきれいにするように、がんばりました。



野菜がたく  
さん使われ  
ています。  
みんなの大  
好きな献立  
です。

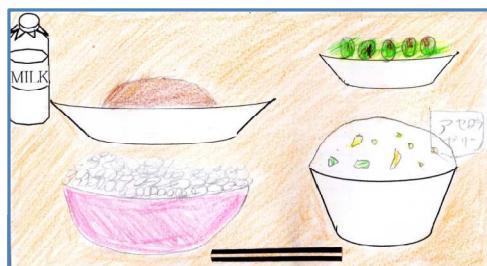
### 3月11日(火) 合戦場小学校 6年 大川 幸輝 さんのリクエストメニュー

#### 【元気のできるおいしいメニュー】

- ごはん・牛乳
- ぶりの照り焼き・肉じゃが
- きゅうりのキムチ
- 甘夏ゼリー

(献立をつくった時の感想)

しっかりとした献立を立てられました。



野菜がたくさん使った給食にしました。  
栄養のバランスをよく考え、カラフルな給食にしました。

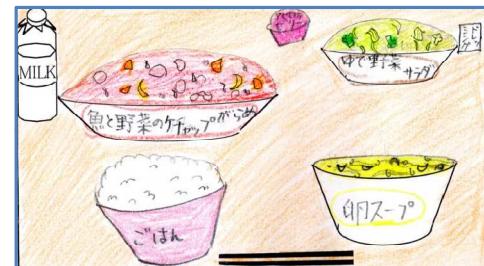
### 3月13日(木) 合戦場小学校 6年 小松原 愛 さんのリクエストメニュー

#### 【元気もりもり野菜たっぷりメニュー】

- ごはん・牛乳
- 魚と野菜のケチャップがらめ
- ゆで野菜サラダ
- 卵スープ
- りんごゼリー

(献立をつくった時の感想)

食材をたくさん使うことを心掛けて、献立を立てました。栄養のバランスもよく考えて、献立を立てることができました。献立作りは、とても楽しかったです。



### 3月14日(金) 合戦場小学校 6年 高田 陽斗 さんのリクエストメニュー

#### 【おいしい給食】

- ごはん・牛乳
- セルフビビンバの具・ナムル
- わかめスープ
- ミルメークコーヒー

(献立をつくった時の感想)

主食・主菜・副菜を考え、この献立を作りました。



### 3月17日(月) 合戦場小学校 6年 白井 健一郎 さんのリクエストメニュー

#### 【カラフル栄養満点給食】

- たけのこごはん・牛乳
- 鶏肉の甘酢あんかけ
- かいとうサラダ・栄養満点味噌汁
- チョコムース

(献立をつくった時の感想)

野菜をたくさん使った給食にしました。

栄養のバランスをよく考え、カラフルな給食にしました。

