

# 給食紹介

令和 6年 11月 22日(金)

## 発芽玄米ごはん 牛乳 豚肉とキャベツの塩昆布バター炒め ごま和え みそ汁

☆〇〇さん考案♡☆☆  
教科書を参考に6群別に食材をどのくらい(何g)とるのがよいか考えながら工夫しました。旬の食材や食べたいものを組み合わせた献立を考えました!!



今日は、2年〇組 〇〇〇〇さんが考えてくれた献立です。  
栄養満点&旬の食材たっぷりでバランスのよいメニューを考えてくれました。

## 旬の食材たっぷりメニュー

1学期に2年生家庭科の授業で“給食の献立を考えよう”の学習をしました。栄養バランスや旬の食材、地場産食材、給食にあったメニュー、食べたい料理など、素敵な献立を考えてくれました。給食用にアレンジして毎月少しずつ紹介しています。(^^)

家庭科の教科書を参考に6群の食材がすべて使えるように、分量も考えて、さらに旬の食材も取り入れるなどの工夫をしてメニューを考えてくれました。『豚肉とキャベツの塩昆布バター炒め』『小松菜ともやしのサラダ』『みそ汁』を考えてくれました。『豚肉とキャベツの塩昆布バター炒め』は、塩昆布の旨味成分“グルタミン酸”としょうゆとバターとのハーモニーが絶妙です。ごはんのおかずにピッタリです。みそ汁は、まいだけで考えてくれましたが、しいたけ・しめじに変更しました。

安中総合学園高校で栽培の“にんじん・だいこん”、安中市内産の“上州ねぎ”、安中産の“豚肉”“ごはん”群馬県産“しいたけ・しめじ・ごぼう・こんにゃく・もやしキャベツ”と地場産食材たっぷりの給食です。地場産・旬のおいしい食材たっぷりのとてもすばらしいメニューです。  
旬の食材・地場産食材を味わってくださいね。