

# 給食献立コンクール結果発表

2014. 1. 17 三井中学校 給食委員会

給食委員会の1月の目標は「食事の栄養バランスを考えよう」です。

冬休み中に募集したオリジナル給食献立コンクールへのご応募ありがとうございました。

先日の給食委員会で審査をして、最優秀賞と優秀賞を決めました。今日の生徒集会で表彰式がありました。優秀作品と選ばれた理由について載せておきます。尚、優秀作品のメニューの一部が2月の献立に採用されることになりました。楽しみですな!

裏面には栄養士の飯田先生の講評を載せておきます。

## 〈最優秀賞〉

### 私の考えた給食献立

三井中学校 (1)年 名前( )

	献立名 (1227kcal)	材料名
主食	14個の国産ご飯 377kcal	米、小麦、大豆、とうもろこし、高菜漬け、みりん
副食	ポパイサラダ 128kcal	キャベツ、ニンジン、豆腐、コーン
	魚とこんにゃくの揚げたてがらめ 205kcal	かつお(他の魚でも可)、かたくり粉、小麦粉
	とろろがらのスープ 36kcal	とろろ、こんにゃく、にんじん、おぼろ
デザート	牛乳、カルピス寒天	牛乳、寒天粉、水、砂糖(無くてもいい)
盛りつけのイラスト		

## 〈優秀賞〉

### 私の考えた給食献立

三井中学校 (3)年 名前( )

	献立名	材料名
主食	ちりし寿司	米、酢、たまご、のり、枝豆、いくら
副食	からあげ	とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、油
	かぼちのサラダ	かぼち、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、塩
デザート	トマトスープ	トマト、片栗粉、かぼち、マヨネーズ、しょうゆ
	牛乳、スイートポテト、とろろそば	牛乳、スイートポテト、とろろ、そば
盛りつけのイラスト		

### ☆ 給食委員会が選んだ理由 ☆

1日に必要な食品の数がしかり入っていて炭水化物、タンパク質などもバランスよく入っていていいと思いました。  
他の人が考えていなかった給食を考えていたので良かったです。  
見た目もとても良い色んな食材が入っていることも選ばれた理由になりました。

### ☆ 給食委員会が選んだ理由 ☆

いろんな食材がたかじん入っていて栄養バランスもしかり入っていて良かったです。  
ちりし寿司やトマトスープなど色どりも良い給食になっていると思います。  
人気のある給食を色々いれ、バランスも考えて選んでいるのもとても良かったです。

入賞者へのコメント

(栄養士の先生より)

最優秀賞 さん

【献立】

いなか風ごはん、ポパイサラダ、魚とれんこんの揚げからめ、  
とうがんのスープ、牛乳、カルピス寒天

【栄養士から】

たくさんの食材が使われていて、とてもおいしそうで豪華な献立ですね。どのメニューも「どうしたらおいしくなるかな」と一生懸命考えた事が伝わってきます。

栄養バランスがよいのはもちろん、野菜がたくさん使われているので、不足しやすい栄養である食物繊維がたくさんとれます。また、野菜、大豆、れんこん、ピーナッツなど噛みごたえのある食品もたくさん使われているので、とても健康的です。

美味しくて栄養ばっちりの、給食にふさわしい献立になっています。

優秀賞 さん

【献立】

ちらし寿司、からあげ、かぼちやのサラダ、トマトスープ、  
スイートポテト、さくらんぼ

【栄養士から】

何かのおいおいの時のようで、なんだか嬉しい気分になる献立ですね。色鮮やかな料理が並んでいる様子が目に浮かんで食欲をそそります。

揚げもの、サラダ、汁もの、焼き物など、いろいろな調理方法が組み合わせられていてとても良いです。

もう少し、スープなどに野菜を足せばより栄養バランスも二重マル!になりますよ。

皆さんが喜んで食べてくれそうな、すてきな献立です。