

「学校給食献立コンクール in 南中」

少しアレンジして

第一弾！和食部門、最優秀賞献立が登場！

最優秀賞1名



献立作成のポイント



梅干しのクエン酸で疲労回復や、脂質が少なくたんぱく質の多い鶏ムネ肉を使用することで丈夫な体を作ることができます。運動部の多い南中生に向け、栄養価の高い献立になるよう作成にしました。

1年1組 友部 来望 さん



- *色鮮やか♪うめこんぶまぜごはん
- *歯ごたえシャキッと！とりのつくね
- *心もほっこり♡やさしいお味！
小松菜と厚揚げの煮物
- *食べたらずまらない！ミルクスープ
- *まるで目玉焼き！？びっくりゼリー



優秀賞3名

1年2組 西村 優杏 さん

- *コロナに負けるな！ヤーコン炊き込みご飯
- *カルシウム補給！和風ひじき入りハンバーグ
- *ブロッコリーとクリチのクリーミーサラダ
- *美しい髪を保つために！ほうれん草とトマトのかき玉スープ
- *ビタミンたっぷり！フルーツ寒天ゼリー

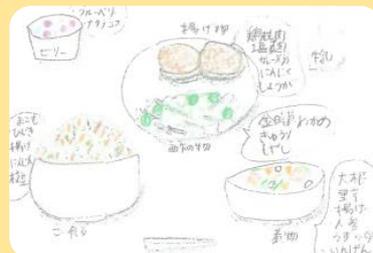
栄養士イチオシ！

1年2組 谷口 歩 さん



- *体にうれしい栄養いっぱいご飯
- *津幡の高級魚ホンモロコのフリッター
- *紋平柿とかぶのなますでございなます
- *だんごのモチモチがやみつき！みそ汁
- *ビタミンBで冬の疲れをふきとばそうぜんざい

1年5組 横井 海翔 さん



調理師イチオシ！

- *貧血予防！まこも入りひじきごはん
- *鶏肉のカレー&塩麴入りスタミナ揚げ
- *健康野菜、金時草の酢の物
- *青首大根と里芋のうまうま煮
- *目に最高！ブルーベリーゼリー