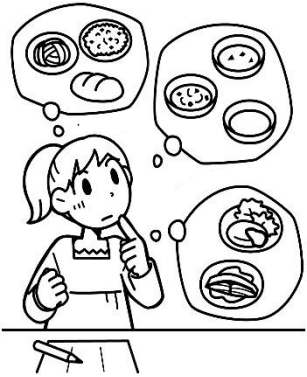


# えいようし あなたも栄養士になってみよう

10～11月にかけて、精華町の各小学校6年生が、給食の献立を考える学習をしました。今年度で16回目となる取組で、今回も美味しそうなオリジナルの献立が多くありました。その中から、栄養バランス、おいしさ、季節感などを工夫して考えられた献立を、精華町の給食として2月に実施します。お楽しみに!

せいお断は  
おいしいものが  
いっぱい!! (ちさんちしょう 地産地消)  
2月に精華町で作られた給食の食材は…



## 2月1日(木) 精北小学校

テーマ: 冬を乗り切る あったかメニュー

- ご飯 ○手作りふりかけ ○牛乳
- れんこんのチキン南蛮風 ○大根のみそ汁

### おすすめポイント

冬の食材をたくさん使った献立です。あまからい「れんこんのチキン南蛮」と白いご飯がよく合うと思います。また、かつお節、じゃこを使った風味豊かなふりかけもポイントのひとつです。

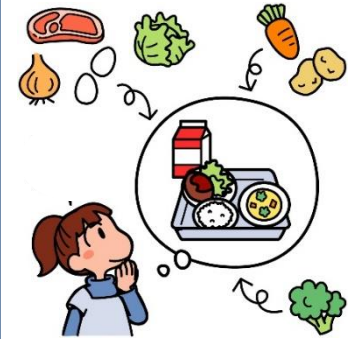
## 2月6日(火) 東光小学校

テーマ: 冬が旬の食材がたっぷり ほかほか献立

- 炊き込みご飯 ○牛乳
- 豆腐ハンバーグ ゆずポン酢だれ ○かぶのみそ汁

### おすすめポイント

冬が旬の食材をたっぷり使っています。体が温まるだけでなく、色あざやかで見た目もキレイです。さわやかなゆずをタレに使ったことや、かぶの葉も残さず使うところもポイントです。



## 2月8日(木) 山田荘小学校

テーマ: 自分で作る 韓国風まきまキンパ

- キンパご飯 ○牛乳
- キンパ ○わかめスープ
- 韓国のり

### おすすめポイント

まきまきとキンパを合わせて、「まきまキンパ」なので、楽しんで食べてほしいです。キンパにはよく小松菜を使うのですが、冬野菜の水菜を入れました。水菜とたくあんの食感がポイントです。

## 2月20日(火) 精華台小学校

テーマ: 冬に負けるな!! あたたか献立

- 炊き込みご飯 ○牛乳
- トマトなべ
- ほうれん草のごま和え

### おすすめポイント

全体的に野菜を多く取り入れました。トマトなべは、ボリュームがあり、みんながおなかいっぱい食べられると思います。

## 2月28日(水) 川西小学校

テーマ: あったか沖縄料理給食

- ジューシー ○牛乳
- 沖縄そば
- にんじんシリシリ

### おすすめポイント

なかなか沖縄の料理にふれる機会がないので、みんなに沖縄料理を食べてほしいと思い、この献立にしました。1年生から6年生が食べやすい味付けにして、たくさん食べられる献立にしたのもポイントです。