

# すくうるランチ



★**節分献立** 3日(金) いわしピリから煮 福豆  
★**食育の日献立** 17日(金) 不足しがちな栄養素をとりよう 鉄分

おいしい! バランスいいぞ!  
こんな給食たべたいな!

令和5年1月31日  
精華町立精北小学校

## えいようし あなたも栄養士になってみよう



せいお町は  
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...

・大根 ・小松菜 ・きゃべつ



今年の10月~11月にかけて、精華町の各小学校6年生

に、給食の献立を考えてもらいました。その中から、今まで

の給食にはなかった新しいものや、栄養バランス、予算、

衛生面を考えて作られている献立を、精華町の給食として

2月に実施します。この取組も今年度で15回目となり、今回

2月1日(水) 精北小 久古 悠葵さん作

テーマ: 冬を感じる! ヘルシー献立

- さば缶炊きこみご飯 ○牛乳
- 里芋フライ ○臭だくさんのけんちん汁

### おすすめポイント

ごはんは缶詰を使うことで、手軽に食べられるようにしました。けんちん汁はれんこんを入れて、食感を楽しめるようにしました。里芋フライはヘルシーに仕上げました。ぜひ味わってみてください。

2月7日(火) 東光小 池 遠和子さん作

テーマ: 心も体もほっかほっかになる冬献立

- ご飯 ○牛乳
- 冬野菜の彩りあんかけ ○三色おひたし
- あんかけと一緒に! 白身魚の揚げ物

### おすすめポイント

冬なので、体が温まるあんかけにしました。白菜などの冬野菜ととり肉を入れました。おひたしとあんかけの色合いにもこだわりました。白身魚の揚げ物は、あんかけをかけて食べてください。

2月9日(木) 精華台小 奥田 愛美さん作

テーマ: 韓国風サムギョブサル

- ご飯 ○牛乳
- サムギョブサル ○キムチ
- サンチュ風 ○わかめスープ

### おすすめポイント

サムギョブサルは韓国では定番料理で豚バラ肉を焼いてレタスなどの野菜でくるんで食べます。本場とは違う給食風にアレンジしたサムギョブサルを味わってもらうために工夫をしました。

2月22日(水) 山田荘小 川上 奈葉さん作

テーマ: 栄養バランスばっちり献立

- バターライス ○牛乳
- ロールキャベツ風スープ
- 塩こんぶマカロニサラダ

### おすすめポイント

バターライスに野菜を入れて栄養たっぷりにしました。スープにも野菜を入れたので野菜嫌いの人もおいしく食べられます。赤黄緑の栄養素がすべてとることができるのもおすすめです。

2月28日(火) 川西小 河邊 永遠さん作

テーマ: 冬のあったか献立

- ご飯 ○牛乳
- しょうが香る甘辛つくね
- 冬のあったかみそ汁

### おすすめポイント

つくねは、しょうゆベースの甘辛いタレでご飯が進みます。みそ汁は、冬野菜をたっぷり使っていて、体があたたまる上に、栄養バランスも良いです。好ききらいが多い子も食べやすいと思います。