

# 保健給食委員会

## ①学校給食献立コンテストについて

あなたが食べたいと思う料理が  
2026年度6月～3月の給食に  
登場するかも！？   

## ②給食配膳室の手伝いについて 毎日、給食配膳室で食缶等の返却の お手伝いをしました。



2025.5

### 学校給食献立コンテスト 大募集

#### 給食で食べたい献立を考えてみよう!!

家庭科で学習した知識を活用して、給食！食分の献立を考えてみましょう。あなたが  
考えた、栄養のバランスが良く工夫されている献立、食べてみたいと思う料理が  
2026年度6月～3月の給食に登場するかも！？ぜひ、応募してください。



【応募資格】 中学1・2年生（個人・グループどちらでも可。）グループ6名程度まで。

【応募方法】 学校で応募用紙をもらって、記入します。

【校内締め切り】 2025年 8月25日（月）※各校の担当の先生に渡してください。

【応募用紙の内容】

献立のテーマ：バランスの良い献立、かむことを意識した献立、カルシウムたっぷりメニューなど

献立の季節：旬の食材を考える時、役立ちます

レシピ：料理名・材料・分量・切り方・作り方。材料は6群に分けてみよう。

（分量は参考にさせていただきます。給食風に変更するかもしれません。）



【献立のお願い】 いつもの給食を参考に、自由に考えてください。

牛乳：1本付けてください。（飲むヨーグルトでも可）



主食：ごはん（飯椀か丂椀）かパンから選びます。

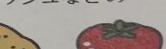
・白ごはんか炊き込みごはん。おにぎりはできません。

・味付けのりやふりかけなどをつけることもできます。

・パンは、コッペパン・うずまきパン・米粉パン・さつまいもパン・アップルパン・デニッシュなどの種類があります。

・ジャムやチーズなどをつけることもできます。

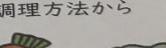
おかず・汁物・デザート：大椀のおかず1種類と、仕切り皿のおかず2種類



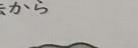
・仕切り皿のおかずは、炒め物や煮物、揚げ物、焼き物、和え物など、いろいろな調理方法から2つ選んでください。

・デザートをつけても構いません。

○旬の食材を使おう。（ただし、夏場はあじやさばなどの青魚は使えません。）



○生野菜・生卵・生肉・お刺身など、生の食材は給食では出せません。



○珍しい野菜（パクチーなど）や調味料、高価な食材は手配できない場合があります。

○アレルギー除去食材（卵・乳・えび・小麦）が2つ以上使用の場合など、食材の変更する場合があります。

○調理やアレルギー対応の面から材料・調味料・作り方など、内容を一部変更することがあります。

