

# 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。1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(飯椀か丼椀)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。

