

家庭科で学習した内容をいかして、各クラス「和洋中」の献立テーマを決めて考えました。

給食センターからこんにちは
2月の小学校の献立より…

☆酒々井小学校6年生のリクエスト給食紹介☆

6年1組：平成28年2月23日（火）

エネルギー：654kcal たんぱく質：27.4g
脂質：27.6g 塩分：3.5g

～洋食献立～

- ・主食：横割丸パン
- ・主菜：豆腐ハンバーグきのこソース
- ・副菜：ブロッコリーサラダ(ドレッシング)
- ・汁物：米粉のシチュー
- ・飲み物：牛乳



～6年1組さんの授業の様子～

主食を選ぶ時点で、パン、スパゲティ、グラタン、ピラフ、ご飯などたくさんの料理があがりました。その中で「パンにハンバーグをはさんで食べたい!」とリクエストがありましたので、セルフハンバーガーとして登場しました。どの班も意欲的に、楽しく、献立を考えることができました。栄養バランスのとれた、みんなのリクエストの入った、おいしい洋食献立ができました。

6年2組：平成28年2月8日（月）

エネルギー：684kcal たんぱく質：28.0g
脂質：20.7g 塩分：3.5g

～中華献立作成～

- ・主食：ご飯
- ・主菜：鉄鍋餃子
- ・副菜：ビビンバの具
- ・汁物：キムチスープ
- ・飲み物：牛乳



～6年2組さんの授業の様子～

中華料理の献立を考えることは、とても難しかったようです。主食をご飯にするのか、麺にするのか…班ごとに相談、協力して献立を考えることができました。みんなのリクエストの入った、おいしい、栄養バランスのとれた、すばらしい献立を作ることができました。野菜が苦手な人もしっかり食べることができる、すてきな献立になりました。

6年3組：平成28年2月26日（金）

エネルギー：630kcal たんぱく質：25.5g
脂質：19.8g 塩分：3.4g

～和食献立作成～

- ・主食：わかめご飯
- ・主菜：とりのから揚げ
- ・副菜：ほうれん草和風サラダ
- ・汁物：酒々井味噌の田舎汁
- ・飲み物：牛乳



～6年3組さんの授業の様子～

テーマが和食だったので、たくさんのおかずの名前が出てきました。主菜には、さけ、さんま、たらといった魚料理も候補にあがっていましたが、クラス全体としては「からあげ」が一番人気でした。野菜のたっぷり入った味噌汁、冬に食べるとおいしいほうれん草を使った和風サラダを取り入れ、栄養バランスのとれた、みんなの好きな料理も入った、すばらしい献立ができました。

酒々井小学校6年生のみなさん、リクエストありがとうございました♪