



結クラス
9班

体にいい給食部門

栄養いっぱいコロナに負けるな!!

コンセプト: 栄養いっぱいコロナに負けるな!

メニューにこめられた願い

寒い季節の今!体が弱っているからこそ栄養をたくさんとって、コロナに負けない体を作ろう!という願いを込めました!



うめじゃごはん
結旨豚のしょうが焼き
えびたまブロッコリーサラダ
ABCスープ
ヨーグルト
牛乳

献立紹介文

寒くて乾燥する季節の今!体が弱っているからこそ、コロナに負けない体を作ろう!という願いを込めました。ごはんに入っているじゃこには、カルシウムが多く入っているなので、骨が丈夫になります。ヨーグルトもカルシウムがいっぱいです!サラダにはたんぱく質が多く入っているなので、筋肉を作ります!しょうが焼きのしょうがには、体をあったかくしてくれる効果があるので、今の季節にぴったりですね!スープには、ビタミンのA,B,Cが入っています。ビタミンAはさつまいも、Bはベーコン、ビタミンCの野菜が何か当ててみて下さいね!ヒントは色の濃い野菜です。さがして見てね。

栄養価(8~9歳)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
739	32.8	25.3	91.1	3.0
カルシウム (mg)	ビタミンA (μ gRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
397	231	1.00	0.71	35

食べてみての感想

- ・自分たちの考えたメニューで、どんな構成になるか分からなかったけど意外とオシャレな構成になったと思う。
- ・献立の説明からも栄養を考えたことが伝わってきました! 味・見た目とすごく新鮮でインパクトがありました!!
- ・どれも色々な栄養素がたっぷりでしかも美味しかったです。特にABCスープはいつもと違ってとても美味しかったです。

評価

評価項目	得点
今日の献立は、テーマに合っていると思うか	4.54
考えた班の思いや願いは、伝わったか	4.49
メニューのバランス(味・見た目・組合せ)はどうか	4.35
また食べたいと思うか	4.47

合計  4.46

体にいい給食部門 結っ子賞