

熱中症・夏バテ予防 アイデア献立



輪之内中学校健康委員会のみなさんが考えた献立が学校給食に登場しました。



フルーツの
サイダーゼリーよせ

ほうれん草入り
オムレツ

ナン

夏野菜の
キーマカレー

9月1日(月) 健康委員会1年生

夏休みが終わって、最初の給食でした。夏野菜たっぷりのカレーでしたが、給食で人気のナンやサイダーゼリーとの組み合わせでみんな喜んで食べてくれました。



輪之内町内の小学校、中学校それぞれの給食時間の放送でも献立について説明をしました。



チンゲンサイの梅じそ和え

豚肉の南蛮だれ

麦ごはん

小松菜のみそ汁

9月11日(木) 健康委員会2年生

豚肉をカラッと揚げ、甘酸っぱい南蛮だれをかけました。輪之内町で育った徳川将軍家御前米のごはんのおいしさが引き立つ食欲アップの豚肉料理です。さっぱり梅としそを使った和えものとの組み合わせもバッチリです！

輪之内中学校で町長、副町長、町議会議員ほか輪之内町を支える大勢の方々が9月11日の給食を試食されました。当日、健康委員会の生徒が献立の説明をしました。



海藻サラダ

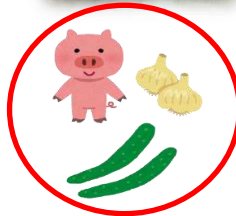
豚肉のしょうが焼き

春雨入り
かきたま汁

麦ごはん

9月22日(月) 健康委員会3年生

豚肉料理の中でも人気がある「しょうが焼き」。しょうがだけでなく、さらにスタミナアップということでにんにくもたっぷり入れました。給食では、スチームコンベクションオーブンでふっくらやわらかく焼き上げて作ります。



魚や肉をおいしく焼き上げる給食センターの秘密兵器！？スチームコンベクションオーブン。略してスチコンです！

9月26日(金) 健康委員会2年生

暑くて汗をかく季節に失われがちな体内の塩分を補えることを意識した献立です。うまみも生かせるように昆布のだしも加えて、さばを焼きました。肉じゃがには夏の野菜「枝豆」を。ひんやりさっぱりのデザートもうれしいですね。



さばの塩焼き

肉じゃが

麦ごはん

かぼちゃのみそ汁