



給食だより

令和元年12月4日
さいたま市立内谷中学校
給食室

11月も家庭科の授業の中で作成した献立が登場！（今月も引き続きあります）

1年生が家庭科の時間に考えた「旬や栄養バランスを考えた内谷中学校の学校給食」が10月から登場していますので、生徒の想いや実際の写真、そして校長（教務担当）先生方の検食（感想）のコメントで紹介します。



実施日 11月7日（木）

献立名 麦ごはん さばの塩焼き ごまあえ みそ汁 牛乳

作成者 1年 Tさん

献立への想い

あえて質素で食べやすい、馴染みのあるものにしました。シンプルでおちついたものもいいと思いました。

コメント

美味しい「焼魚定食」をありがとうございました。さばの「うま味」がたまらなかったです。ごはんをおかわりできないのが残念でした。〈教務〉（シンプルだけど栄養満点の和食です。 栄養教諭）



実施日 11月8日（金）

献立名 サンジの特製なみだの激ウマチャーハン コーンスープ
じゃがいものパイコ風 牛乳

作成者 1年 Nさん

献立への想い

みんなが食べられそうで、「がつがつ」食べられるようなものを入れました。ワンピースが好きな人は献立を聞いてわかると思います。

コメント

コンビーフが苦手な私。40年は食べていませんでしたが完食できました。コーンスープ、ポテトもこくがあり、おいしいです。〈校長〉（図書館コラボの給食でした、もっとおいしく改善できそう 栄養教諭）



実施日 11月11日（月）

献立名 麻婆豆腐丼 わかめサラダ 中華たまごスープ 牛乳

作成者 1年 Mさん

献立への想い

バランスを考えて、中華に統一しました。彩りも考えました。

コメント

本格中華メニューですね。麻婆豆腐丼に加えて中華スープをごはんにかけて中華丼にしてみました。1食で2種類の丼ものになって最高でした。〈校長〉（丼物と汁物でボリュームも栄養もバッチリ 栄養教諭）



実施日 11月18日（月）

献立名 牛丼 小松菜の磯辺あえ けんちん汁 牛乳

作成者 1年 Hさん

献立への想い

寒いときに食べると、あったまっておいしそうなものにしました。

コメント

具だくさんの牛丼とけんちん汁でおいしいです。磯辺あえも含めて野菜がたっぷりとることができる、ヘルシーメニューですね。〈校長〉（男子はこの量を完食してほしいです。痩せの傾向の内容谷を改善 栄養教諭）



実施日 11月27日(水)

献立名 麦ごはん いわしの蒲焼 青菜のごまあえ けんちん汁 牛乳

作成者 1年 Tさん

献立への想い

6つの基礎食品群を考えて、和食にしました。

コメント

やはり、いわしの蒲焼はおいしくうれしいメニューです。さっぱりとしたけんちん汁、ごまあえともよく合います。〈校長〉 (給食でも定番になっていますが、バランス良い安心の献立 家庭科担当)



実施日 11月28日(木)

献立名 炊き込みごはん さんま(おろしかけ) 浅づけ 豚汁 牛乳

作成者 1年 Sさん

献立への想い

秋の献立で考えました。旬のさかなと汁物の一汁三菜です。

コメント

さんまに大根おろし、とん汁に漬け物、そして、炊き込みごはん!! 抜群の組み合わせでした。おいしくいただきました。〈校長〉(外食でもここまでの献立はチョー高級 120点 栄養教諭)



実施日 11月29(金)

献立名 フランスパン チーズインハンバーグ ポテトサラダ

ミネストローネ 牛乳

作成者 1年 Sさん

献立への想い

6つの基礎食品群を考えて、洋食で統一にしました。

コメント

ハンバーグはジューシーで肉のうまみがでています。ポテトサラダ、ミネストローネはほんのり酸っぱく美味しいです。意外にカロリー控えめで、私にとってやさしいメニューです。〈校長〉
(5群もしっかりとあって、6つの食品群をきちんと取り入れていますね。 家庭科担当)

11月22日(金)内谷中学校初めての「シェフ給食」

が実施されました!!

11月22日(金)に、パレスホテルの和食シェフ「繁田 武明」氏を招いて、本校で初めて実施されたシェフ給食を紹介します。

献立名 きのこの炊き込みごはん 豚の角煮風とうずらの卵煮
はんぺんのすまし汁 抹茶のパナコッタ 発酵乳

初めての献立の「豚の角煮」は、豚のばら肉を肉巻きにして調理し、甘辛いたれをかけました。すまし汁には、いつもの倍の昆布とかつお節を使って出汁をとって、はんぺんや野菜を具にしました。パナコッタは、狭山茶とホワイトチョコレートを使用し和風に仕上げました。

1年生は給食後に、調理やレストランでの「おもてなし」や働くことの意義についての講演を聞くことができました。給食委員会が書いてくれた感想を一部紹介します。(写真は給食委員会だけが和食器に盛り付けたもの)

和食器を使って食べて、いつもとは違った給食を味わうことができました。私が特においしいと思ったのは、豚の角煮でした。給食にはでない味付けがとてもおいしかったからです。シェフの講演を聞いて、食の大切さやお客様へのサービスなどしっかり考えて、「未来くるワーク」の時に取り組みたいと思いました。給食委員会でよかったです。今日はありがとうございました。(1年 女子)