

# 令和4年度 結クラス希望献立



白川村立白川郷学園

# もくじ

はじめに

P01

結クラス希望献立表

P02

各結クラス班の献立

P03

- |                         |     |
|-------------------------|-----|
| 1班 笑顔もりもりカラフル給食         | P03 |
| 2班 免疫力UP!カラフルヘルシー洋食メニュー | P05 |
| 3班 ポカポカ給食               | P07 |
| 4班 季節料理                 | P09 |
| 5班 大豆&ピース!大豆は愛そのものの給食   | P11 |
| 6班 つかれをとろう!元気いっぱい給食     | P13 |
| 7班 中華定食                 | P15 |
| 8班 めざせツルツル美肌給食          | P17 |
| 9班 和っ!!!ヘルシー給食          | P19 |

# はじめに



## 【結クラス希望献立とは】

結クラス希望献立は、コロナで思うように結クラスでの活動ができなかった令和3年度に始まった取組です。9年生が中心となり、結クラスの仲間たちの希望やテーマを踏まえた献立を考えます。考えた献立は、実際に給食で提供されます。希望献立を食べた後は、全員が審査員となり、評価をします。その評価をもとに、グランプリを決定し、表彰をします。

## 【今年度のテーマは、「ヘルシー」】

2年目となる今年度のテーマは「ヘルシー」。それぞれの班が栄養教諭に教えてもらったヒントをもとに「ヘルシー」な献立を考えました。

健康	手始めに	健康	ビタミン
ロコモティブ シンドローム	たんぱく質	糖質	ポリフェノール
感染症 (コロナ等)	エネルギー	学力	レスチン
高血圧	たんぱく質	認知機能	DHA・EPA
糖尿病	ビタミン	認知機能	ビタミン
脂質異常症	カルシウム	認知機能	タウリン
骨格粗鬆症	適量な食事	認知機能	トリプトファン
貧血	鉄	認知機能	GABA
	V.B12 葉酸	スポーツ	糖質
			たんぱく質
			カルシウム
			鉄

## 【評価項目について】

献立紹介の放送や、紹介画像、給食を食べて、

### 1. 班のテーマが伝わる給食だったか

よく伝わった・まあまあ伝わった・どちらでもない・あまり伝わらなかった

### 2. 見た目はどうか

とてもよい・まあまあよい・どちらでもない・あまりよくない

### 3. 味はどうか

とてもよい・まあまあよい・どちらでもない・あまりよくない

について評価しました。全校の評価を点数化し、最高得点の班を「グランプリ」としました。



# 令和4年度 結クラス希望献立表

白川村立白川郷学園

<p>1</p> <p>みかん 春雨サラダ 中華スープ 結旨豚のそばろ丼</p>	<p>2</p> <p>かぼちゃサラダ チキンソテー ピラフ コンソメスープ</p>	<p>3</p> <p>3色サラダ 鶏肉のレモン揚げ 麦ごはん おでん</p>
<p>冬が旬であるみかんは、エネルギーが多く、ビタミンCが豊富に含まれており、風邪の予防につながります。</p>	<p>免疫力UPに必要なカロテンを含む人参やかぼちゃを使っています。いろいろもよいので、見た目も楽しんでください。</p>	<p>おでんを食べると体がポカポカになりますよね。</p>
<p>4</p> <p>こまつなのり酢あえ 豆腐ハンバーグ くりとさつまいものごはん 結旨豚の豚汁</p>	<p>5</p> <p>納豆あえ 鶏肉の照り焼き ももゼリー 麦ごはん 大豆のみりよく汁</p>	<p>6</p> <p>マヨネーズサラダ 鶏肉のレモン揚げ ヨーグルト 中華飯</p>
<p>くりとさつまいもといった秋の食材をたくさん使いました。たんぱく質、ビタミンが取れるので、疲労回復につながります。</p>	<p>大豆をもっと好きになってほしいという願いを込めて、大豆や大豆製品をたくさん使った献立にしました。</p>	<p>疲労回復に効果があるとされるタウリンやクエン酸、ビタミンCを多く含む食べ物を取り入れました。</p>
<p>7</p> <p>ほうれんそうのおひたし 小籠包 天津飯風 杏仁豆腐</p>	<p>8</p> <p>ブロッコリーのトマトドレあえ 鶏肉のピカタ キャベツとベーコンのコンソメスープ さつまいもごはん</p>	<p>9</p> <p>赤かぶのつけもの 豆腐のてりやきステーキ みかん たきこみごはん 大根のみそ汁</p>
<p>美肌効果抜群の食材をたくさん使ったので、ツルツル美肌を目指しましょう。</p>	<p>美味しそうなものを詰め込んだ定食にしました。健康にも気を付けた料理にしました。</p>	<p>豆腐はたんぱく質・脂質などの栄養素を含み、体を調節して健康を維持する「機能性食品」として注目されています。</p>

令和5年1月から2月の2ヵ月間に、9献立を提供



## 献立紹介文

この給食は、みんなにたくさん運動してほしいという願いのもと作った献立です。今日の結旨豚そぼろ丼の中には、ヘルシーを意識して大豆を入れてみました。大豆にはBCAAという必須アミノ酸が含まれており、スポーツをする人には、ぜひ摂ってほしい栄養素です。また、冬が旬であるみかんは、エネルギーが多かったり、ビタミンCが豊富に含まれているので、風邪の予防にもつながります。

## 食べてみての感想

- ・白川村の食材を使って、さらにヘルシーにするために大豆を入れるなど、工夫をされていてすごいと思った。
- ・カラフルで見た目がとてもよかったです。
- ・結旨豚のそぼろ丼がとってもおいしかったです。

## 総合評価

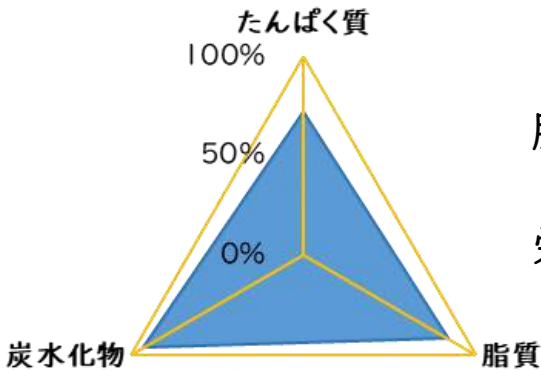
90 点

笑顔もりもりカラフル給食

栄養価(8~9歳)

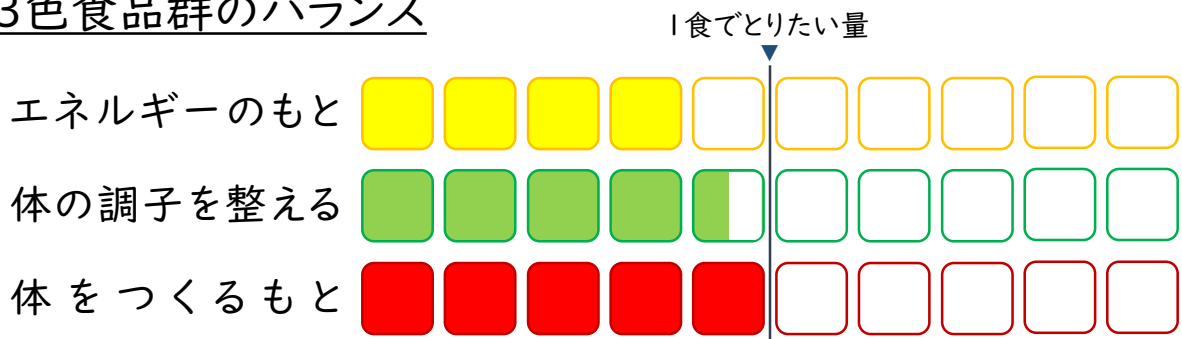
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
648	23.2	18.2	97.2	2.2
カルシウム (mg)	ビタミンA ( $\mu$ gRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
357	388	0.71	0.56	51

エネルギー産生栄養素バランス



エネルギーを作る栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)のバランス。  
青い三角形が正三角形に近づくほど、栄養素のバランスがよい。

3色食品群のバランス



この献立のヘルシーなところ

- ・ヘルシーさを意識して入れた大豆のおかげで、脂質は少なく、たんぱく質をしっかり摂ることができる献立になっています。
- ・炭水化物がしっかりとれて、運動する人にぴったりの献立です。





## 結クラス 2班

めんえきりよく  
免疫力アップ!

おい ようしょく  
いろいろ美味しい洋食メニュー!



## 献立紹介文

今日の献立は、洋風料理に着目して考えました。洋風料理は、炭水化物やたんぱく質をたくさん摂ることができます。また洋食は、肉類をおいしく食べるために最も適しているといわれています。今日の献立には、肉類のチキンソテーが入っているので、おいしく味わって食べましょう。

## 食べてみての感想

- ・えびがたくさん入っているピラフがとてもおいしかったです。かぼちゃのサラダもチーズが入っていておいしく食べることができました。
- ・いろいろがよくて、テーマにあった献立でいいなと思いました。

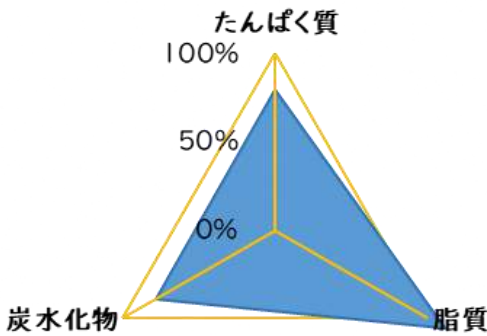
## 総合評価

89 点

栄養価(8~9歳)

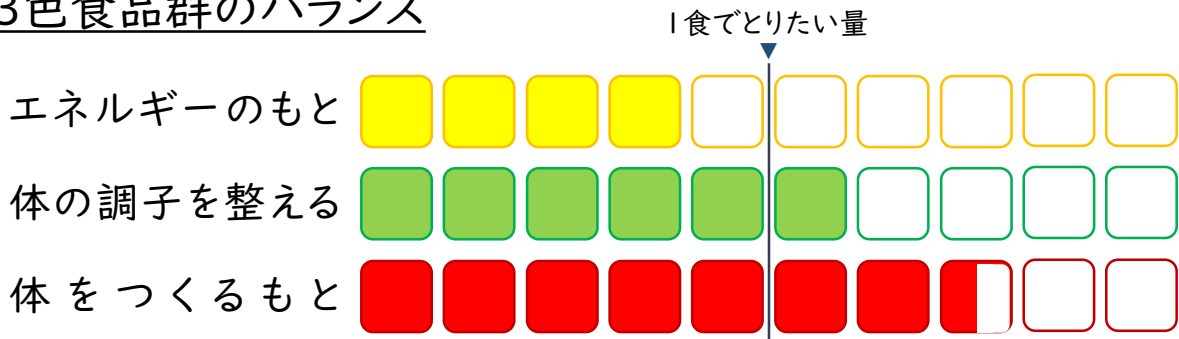
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
672	26.8	25.0	82.2	2.4
カルシウム (mg)	ビタミンA ( $\mu$ gRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
325	494	0.52	0.62	52

エネルギー産生栄養素バランス



エネルギーを作る栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)のバランス。  
青い三角形が正三角形に近づくほど、栄養素のバランスがよい。

3色食品群のバランス



この献立のヘルシーなところ

- ・野菜をたくさん使ったことで、カラフルになっただけでなく、免疫に関わるビタミンA・Cをたくさん摂ることができる献立です。
- ・体をつくるもとになるたんぱく質もしっかり摂ることができます。





## 献立紹介文

今日は、みんなが大好きなおでんです！おでんに入っている大根には、カルシウムや鉄などのミネラル類や葉酸、ビタミンEなども含まれています。とくにカルシウムの含有量は、切干大根になると野菜の中でも上位になります。ミネラル類には、体の状態を維持する働きなどもあります。みんなでおでんを食べてポカポカしましょう。

## 食べてみての感想

- ・ヘルシーにするために3色サラダがあったり、みんなの大好きな鶏肉のレモン揚げがあり、あったかいおでんもすごくおいしくて、テーマの通り、ポカポカする給食でした。
- ・人気メニューも取り入れながら、ヘルシーな献立を考えていてすごいなと思いました。

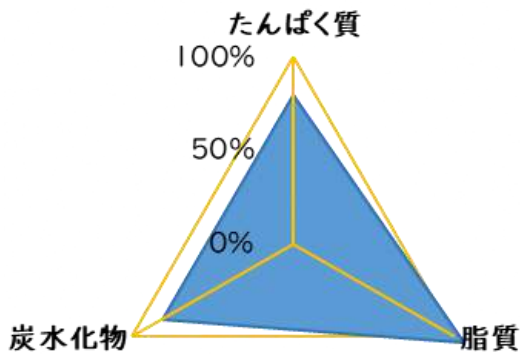
## 総合評価

89 点

栄養価(8~9歳)

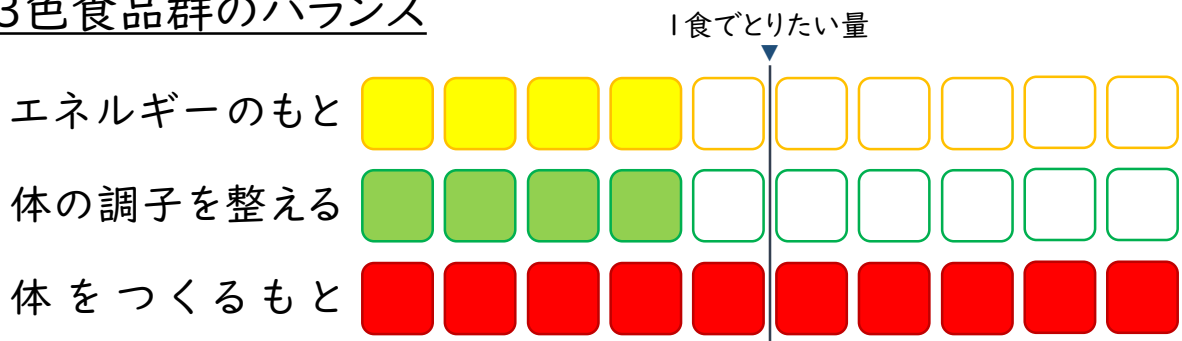
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
724	29.0	25.5	90.0	1.7
カルシウム (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
314	463	0.52	0.52	23

エネルギー産生栄養素バランス



エネルギーを作る栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)のバランス。  
青い三角形が正三角形に近づくほど、栄養素のバランスがよい。

3色食品群のバランス



この献立のヘルシーなところ

- ・体内で消化するときに、たくさんの熱をつくるたんぱく質を多く含んでいるため、テーマの通り、体の中からポカポカする献立です。



# 結クラス 4班

2023年1月24日提供 令和4年度グランプリ

季	節	料	理
---	---	---	---

24 4班：季節料理

くりとさつまいもといった秋の食材をたくさん使いました。たんぱく質、ビタミンが取れるので、疲労回復につながります。

結クラス 4班

くりとさつまいもといった秋の食材をたくさん使って、たんぱく質、ビタミンが摂れるので、疲労回復につながります。

## 献立紹介文

くりは、ナッツ類より脂質が少なく、でんぷん質が多いのが特徴で、でんぷん質の他にたんぱく質、ビタミンが取れるので疲労回復に役立つといわれています。さつまいもは、カリウムやカルシウム、ビタミンも多く含んでおり、その栄養バランスのよさから準完全食品とも呼ばれています。ビタミン、食物繊維が豊富に含まれているので、おなかの調子を整えてくれます。秋の食材をたくさん使っているため、ぜひ探してみてください。

## 食べてみての感想

- ・ごはんも豚汁も野菜もハンバーグのソースも具たくさんでとても満足です。
- ・きのこやさつまいも、栗などの秋の食材がたくさん使われていてとてもおいしかった。にんじんや栗、さつまいものあざやかな色も入っていて、見た目もきれいでした。

## 総合評価

93点



結クラス  
4班

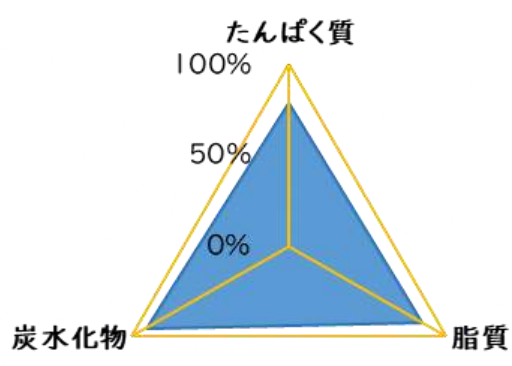
2023年1月24日提供 令和4年度グランプリ

季	節	料	理
---	---	---	---

栄養価(8~9歳)

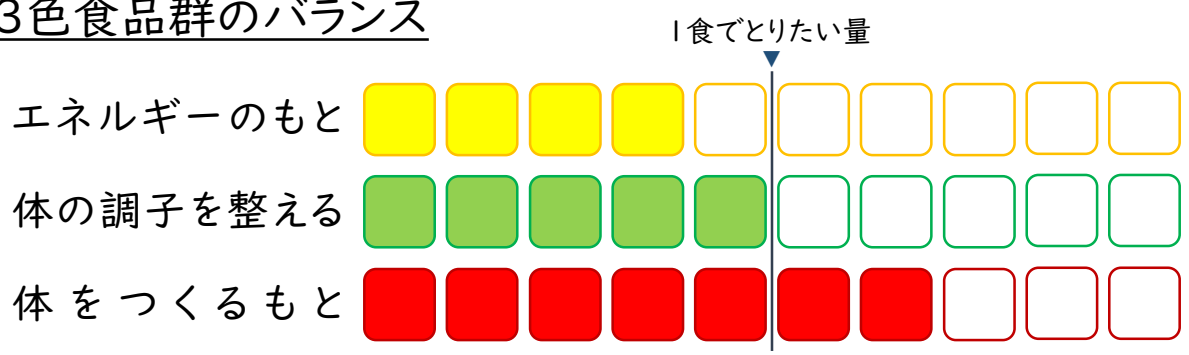
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
659	26.0	18.7	95.2	2.8
カルシウム (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
468	247	0.63	0.50	40

エネルギー産生栄養素バランス



エネルギーを作る栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)のバランス。  
青い三角形が正三角形に近づくほど、栄養素のバランスがよい。

3色食品群のバランス



この献立のヘルシーなところ

- ・炭水化物を多く含むいも類や栗を組み合わせたことで、エネルギーをつくる栄養素のバランスがとれた献立です。
- ・いも類が多いので、ビタミンCや食物繊維も摂ることができます。





## 献立紹介文

5班の献立は、「大豆&ピース!大豆は愛そのもの給食」です。大豆をたくさん使い、おいしく食べられるようになり、大豆をもっと好きになってほしいという願いを込めています。大豆が苦手な人もいると思うので、大豆のいいところを紹介します。豆腐やしょうゆ、みそなどの原材料である大豆は、消化吸収がよく食肉にもまけない量のたんぱく質を含んでいます。そのため大豆は、畑の肉とも呼ばれています。今日の献立の中に何種類の大豆が使われているか見つけてみてください。

## 食べてみての感想

- ・大豆のみりよく汁、とても魅力が伝わってきました!おいしかったです。大豆に枝豆、あげ…姿を変えた大豆を楽しめました。
- ・大豆がうまく使われていて、大豆が前より好きになりました。
- ・大豆の使い方がたくさんあることが分かりました。

## 総合評価

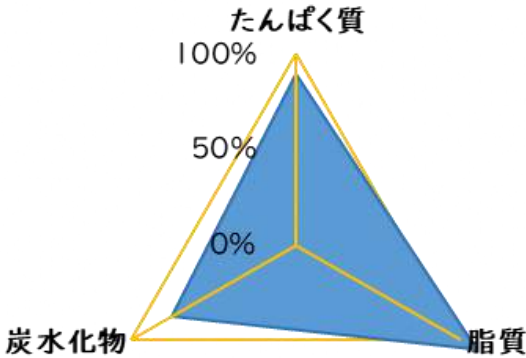
89 点

大豆&ピース!大豆は愛そのものの給食

栄養価(8~9歳)

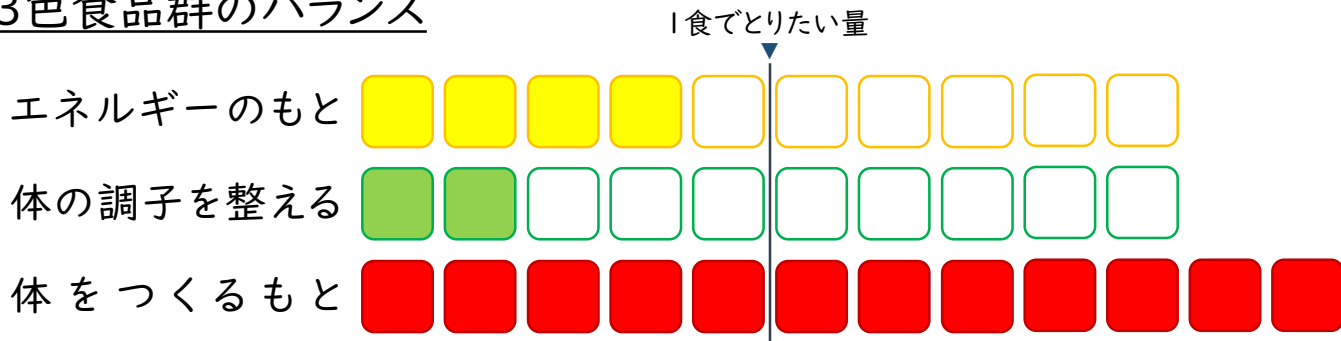
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
771	34.6	28.3	91.5	1.7
カルシウム (mg)	ビタミンA ( $\mu$ gRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
376	240	0.58	0.73	15

エネルギー産生栄養素バランス



エネルギーを作る栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)のバランス。  
青い三角形が正三角形に近づくほど、栄養素のバランスがよい。

3色食品群のバランス



この献立のヘルシーなところ

- ・体をつくるもとになるたんぱく質がたくさん摂れる献立です。
- ・大豆をたくさん使うことで、脂質を抑えながら、植物性のたんぱく質を摂ることができる献立です。



## 献立紹介文

疲労の回復に効果のある成分がとれるように、中華飯にたけのこや魚介類などいろいろな食材を使いました。また、疲労回復に効果があるビタミンだけでなく、筋肉をつけるために必要なたんぱく質も入っています。良い所がたくさんつまった献立です。

## 食べてみての感想

- ・全部おいしくて、みんなが好きそうな給食だったし、中華飯だったのでいつもの麦ごはんとは違ってたくさん食べられました。この給食を食べたら、元気になれそうです。
- ・自分の好きなものがいっぱいあったので、また食べたいなと思いました。

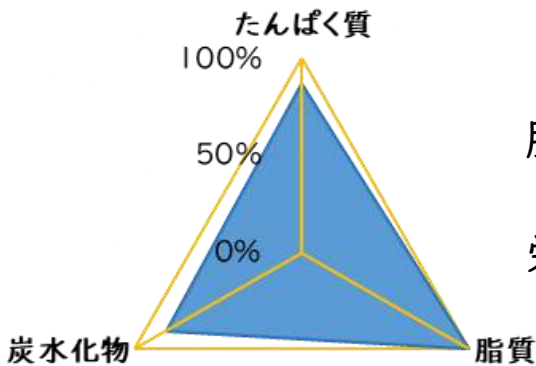
## 総合評価

90点

栄養価(8~9歳)

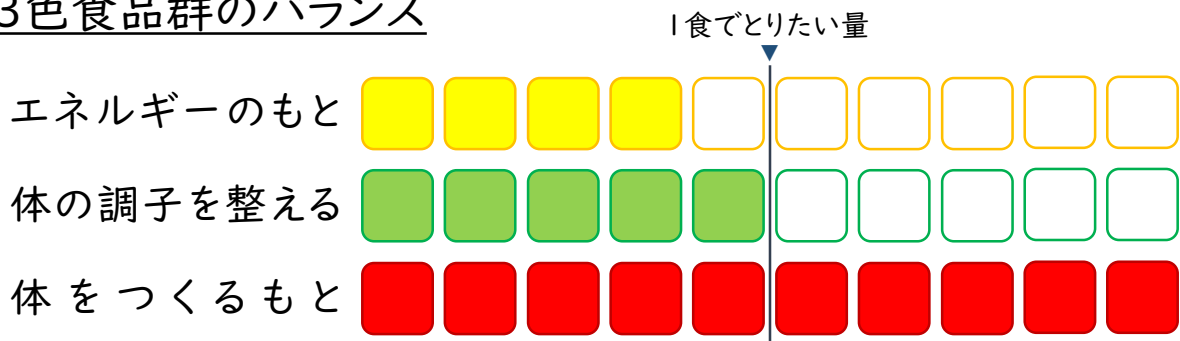
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
768	33.6	25.5	97.7	1.6
カルシウム (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
406	346	0.68	0.68	41

エネルギー産生栄養素バランス



エネルギーを作る栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)のバランス。  
青い三角形が正三角形に近づくほど、栄養素のバランスがよい。

3色食品群のバランス



この献立のヘルシーなところ

- ・骨の形成や、筋肉の動きに関わるカルシウムをがたくさん摂れる献立です。
- ・疲労回復に関わるビタミンCもたくさん摂ることができます。





## 献立紹介文

我慢しすぎると体によくないので7班の献立は、おいしい中華料理にしました。中国4,000年の歴史といわれるように、中華料理は古くからあります。医食同源の考えのもと、食材や調味料をたくさん使い、おいしく味わうことができます。ちなみに、中華料理は、日本人に合うようにアレンジされたもの、中国料理は本場の味に近いものとされています。ぜひ味わってください。

## 食べてみての感想

- ・「ヘルシーは我慢しない」という思いがよく伝わってきました。
- ・中華料理とてもおいしかったです。ほうれん草のおひたしや天津飯の具材で野菜もしっかりとれるところがいいなと思いました。デザートがあるのもうれしかったです。

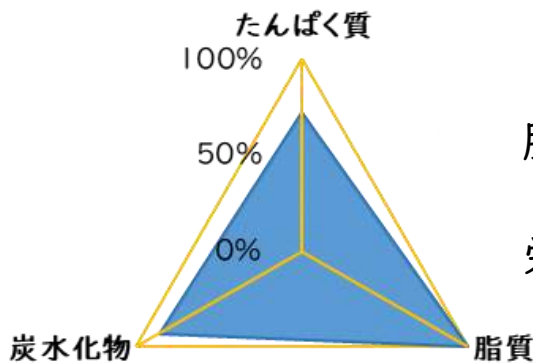
## 総合評価

89 点

栄養価(8~9歳)

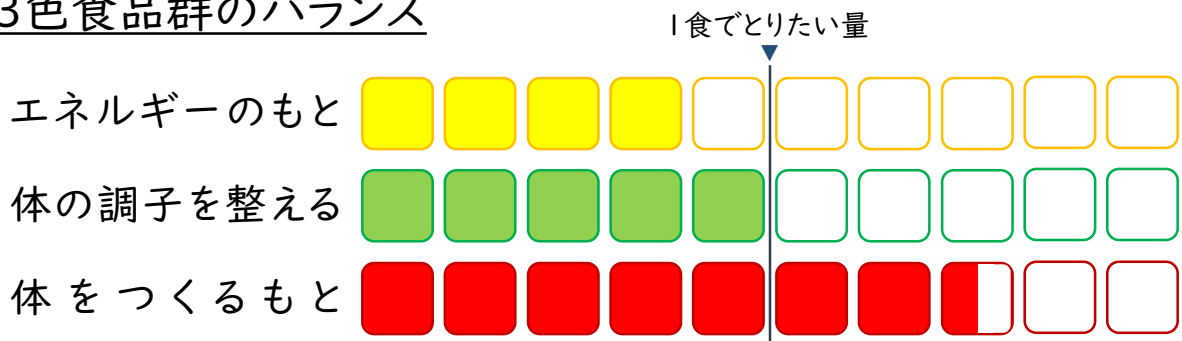
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
776	28.0	25.9	104.5	2.1
カルシウム (mg)	ビタミンA ( $\mu$ gRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
448	461	0.65	0.79	29

エネルギー産生栄養素バランス



エネルギーを作る栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)のバランス。  
青い三角形が正三角形に近づくほど、栄養素のバランスがよい。

3色食品群のバランス



この献立のヘルシーなところ

・食べたい料理を組み合わせた献立ですが、丼の具やおひたしに野菜をたくさん使うことで、ヘルシーに仕上がった献立です。

めざせツルツル美肌給食



献立紹介文

ブロッコリーのトマトドレあえにはニキビ跡をなくし、できにくくする効果や、美白・肌のハリを保つために必要なビタミンA・Cが入っていて美肌に欠かせません。鶏肉のピカタは、ビタミンC・コラーゲン・たんぱく質が入っていて、シミやしわ、肌荒れ、ニキビの炎症などを防ぐ効果があります。みんなでツルツル美肌を目指しましょう!

食べてみての感想

- ・ピカタや、ブロッコリーのトマトドレあえなど、今までに出たことのないメニューがあり、楽しかったです。おいしく食べられて、美肌になれるのもうれしいです。
- ・見たときから美容にいい!と伝わってくるくらいテーマにマッチしていると思いました。

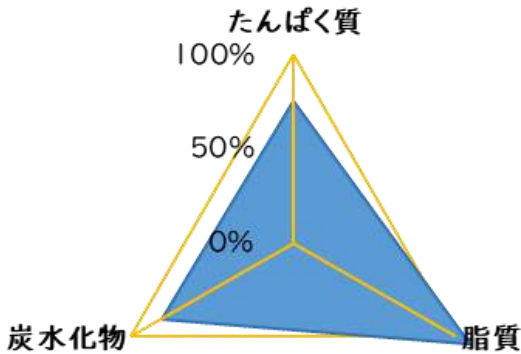
総合評価

88 点

栄養価(8~9歳)

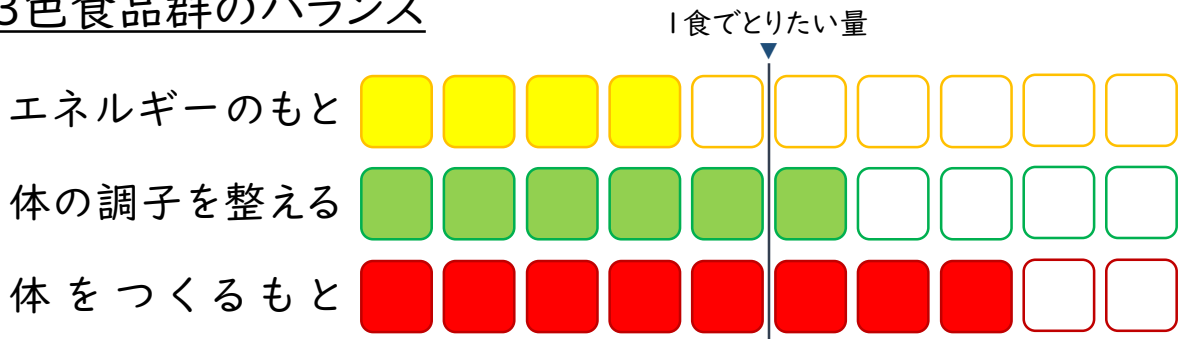
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
701	26.5	25.3	88.8	1.9
カルシウム (mg)	ビタミンA ( $\mu$ gRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
348	180	0.60	0.61	58

エネルギー産生栄養素バランス



エネルギーを作る栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)のバランス。  
青い三角形が正三角形に近づくほど、栄養素のバランスがよい。

3色食品群のバランス



この献立のヘルシーなところ

- ・5大栄養素をバランスよくとることができる献立です。
- ・いも類やたくさんの野菜から、美肌に効果のあるビタミンCを摂ることができる献立です。





## 献立紹介文

今日の献立は、「和」を意識しながら考えました。「和」といえば、日本人になじみのある和食が思い浮かびますよね。日本の和食は、一食で各栄養素を摂取することができるため、健康的とされています。また発酵食品をふくんだ食品は、低脂肪・低カロリーなものが多いため、腸内環境をととのえるヘルシーな食事といわれています。今回は、お肉の代わりに豆腐を使ったり、野菜をたくさん作ったりしてカロリーを抑えました。

## 食べてみての感想

- ・赤かぶや、葉っぱなど、いろどりがきれいでとてもおいしかったです。人参や大根などの野菜がたくさん入っていてヘルシーなおいしいと思うことができました。
- ・漬物は酸味がとても効いていたし、炊きこみごはんも味がしみていておいしかったです。

## 総合評価

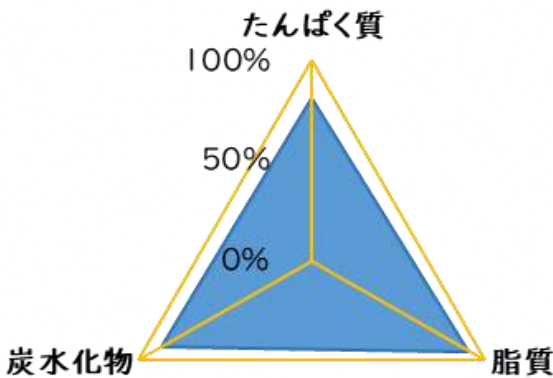
87点

和っ！！！！ヘルシー給食

栄養価(8~9歳)

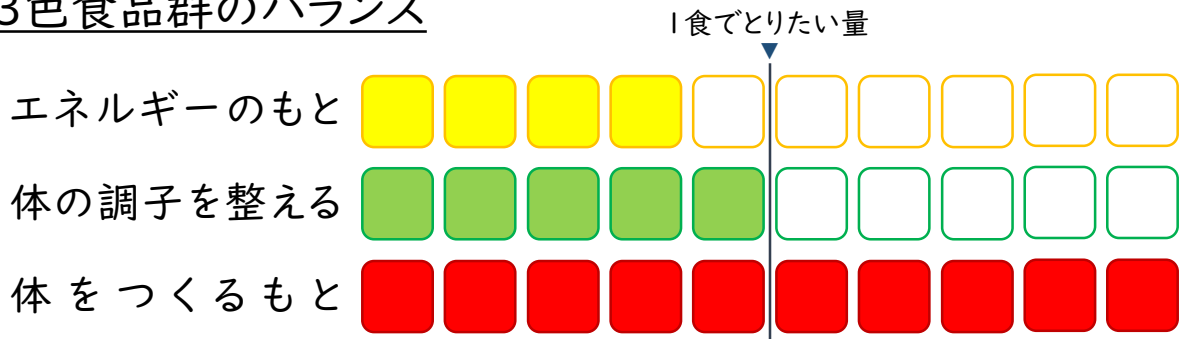
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
590	24.0	17.9	80.9	2.9
カルシウム (mg)	ビタミンA ( $\mu$ gRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
408	232	0.55	0.47	35

エネルギー産生栄養素バランス



エネルギーを作る栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)のバランス。  
青い三角形が正三角形に近づくほど、栄養素のバランスがよい。

3色食品群のバランス



この献立のヘルシーなところ

- ・エネルギー産生栄養素のバランスがよい献立です。
- ・主菜に豆腐を使ったことで、脂質を抑えながらたんぱく質をしっかり摂ることができる献立になっています。