

# 令和5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 | みんなが食べられるアジア給食        | P03 |
| 2班 | みんなで食べよう!にこにこ給食       | P05 |
| 3班 | 地場産物と共に               | P07 |
| 4班 | 結クラス4班の童話給食           | P09 |
| 5班 | 5班のみんなが好きな韓国料理と<br>共に | P11 |
| 6班 | 郷土料理と共に               | P13 |

# 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、「共に」】

3年目となる今年度のテーマは「共に」。このテーマは、今年度の児童生徒会のスローガン「共に」を受けたものです。全校が「共に」楽しく、給食の時間を過ごすことができるよう、各班で工夫しました。

## 【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

満足した・まあまあ満足した・どちらでもない・あまり満足

### 4. 栄養はどうか

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

### 5. テーマや給食の工夫が伝わったか

よく伝わった・まあまあ伝わった・どちらともいえない・あまり伝わらなかった

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5年度 結クラス希望献立表

白川村立白川郷学園

<p>1</p>  <p>チョレギサラダ 油淋鶏 麦ごはん スンダブチゲ</p>	<p>2</p>  <p>マカロニサラダ 結旨豚丼 カラフルゼリーあえ</p>	<p>3</p>  <p>地場産サラダ 円空里芋コロッケ 大田ファームのごはん 結旨豚の豚汁</p>
<p>アジアの料理を組み合わせた献立です。この給食を食べて、アジア旅行を楽しんでください。</p>	<p>小さい子やアレルギーがある人でも食べられるように食材や食感を考えた、みんなが楽しく食べられる献立です。</p>	<p>岐阜県産の食材を使った献立です。それぞれの料理から白川郷や岐阜県を感じることができます。</p>
<p>4</p>  <p>大きなかぶのかぶと大根の昆布あえ 3匹のこぶたの豚肉の生姜焼き 桃太郎のももゼリー おむすびころりんのおむすび 浦島太郎のわかめたっぷりみそ汁</p>	<p>5</p>  <p>チョレギサラダ 韓国のり ヤンニョムチキン もち麦ごはん わかめスープ</p>	<p>6</p>  <p>にんじんしりしり けいちゃん 魚飯 すったて汁</p>
<p>童話をもとに給食を考えました。どんな童話に関係しているのか、考えてみてください。</p>	<p>韓国のりのごはんを「共に」食べると、とてもおいしいです。</p>	<p>白川村と、他県の料理を味わってください。他県の食文化を調べてみると面白いかもしれません。</p>

みんなが食べられるアジア給食



献立紹介文

今日は、結クラス1班の「みんなが食べられるアジア料理」給食です。この献立は、アジアの国の有名な料理を組み合わせたものです。主食は、日本人がよく食べているお米、主菜は中国の油淋鶏、副菜と汁物は、韓国のチョレギサラダとスンドゥブチゲです。この給食を食べることでアジア旅行ができます。食のアジア旅行を楽しんでください。

食べてみての感想

- ・ごはんがとても進んで、どれだけでも食べられそうだった。おいしかった。
- ・とてもおいしかったです。アジア各地の料理を食べる機会はなかなかないのでとてもよかったです。
- ・おいしかったからまた食べたいです。

総合評価

90.1

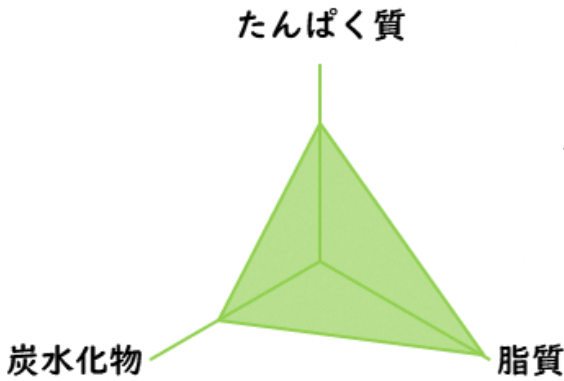
点

みんなが食べられるアジア給食

栄養価(8~9歳)

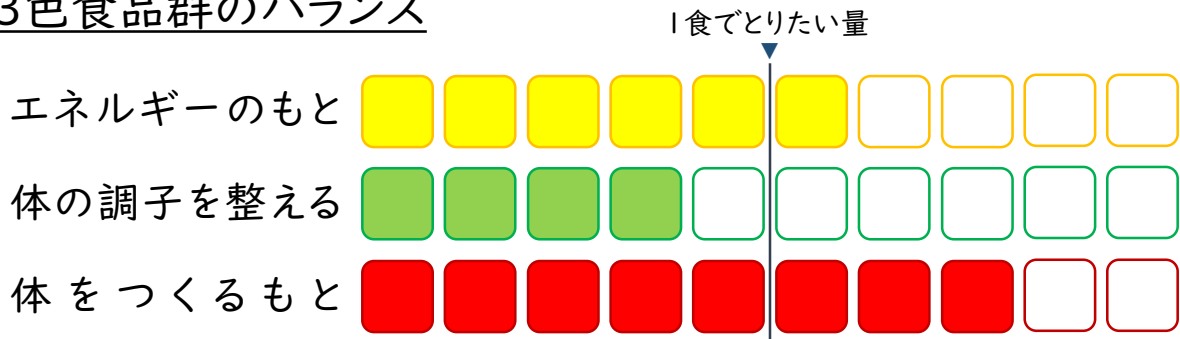
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
705	29.4	27.1	82.3	1.9
カルシウム (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
335	217	0.65	0.61	26

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。  
緑の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



栄養面でよいところ

- ・1食あたり、89gの野菜を摂ることができます。
- ・油淋鶏の鶏肉、スンドゥブチゲの豆腐から、動物性と植物性のたんぱく質をしっかり摂ることができる献立です。



## みんなで食べよう！にこにこ給食

小さい子やアレルギーがある人でも食べられる！  
みんなで食べてにこにこ  
笑顔になろう！



### 献立紹介文

今日は、結クラス2班の「みんなで食べよう！にこにこ給食」です。2班では、アレルギーのある人や小さい子でも、全員が共に楽しく食べられる給食を考えました。学園のみんなに食べてもらえるようにアレルギーの出ない食品を使ったり、野菜が苦手な人もおいしく食べられるようマカロニを入れたり工夫をしました。この給食を食べて、みんながにこにこ笑顔になってくれたらうれしいです。

### 食べてみての感想

- ・ゼリーなど、みんなが好きそうでアレルギーの人でも食べられるのがとってもいいと思いました。おいしかったです。
- ・アレルギー、保育園の子のことを考えて「みんなで」ということが伝わりました。
- ・野菜がたくさん入っていておいしかったです。

### 総合評価

91.8

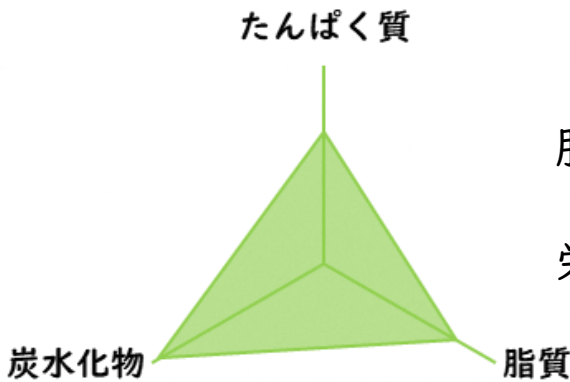
点



栄養価(8~9歳)

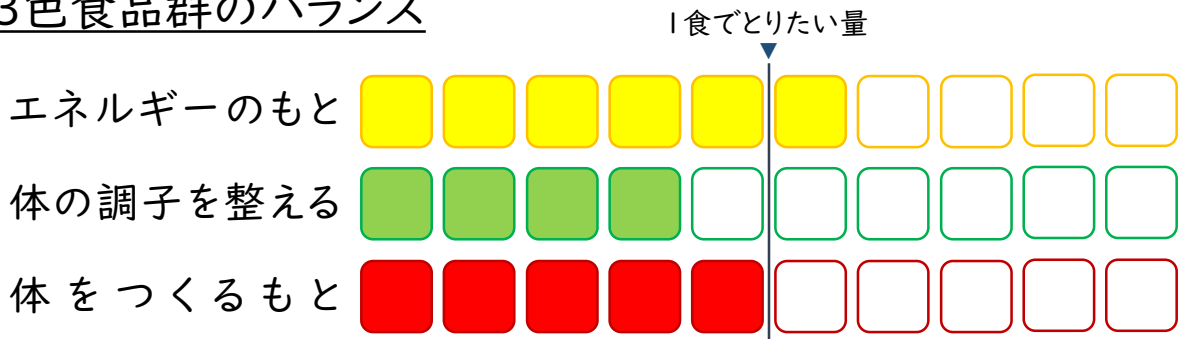
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
713	23.6	18.3	110.9	1.6
カルシウム (mg)	ビタミンA ( $\mu$ gRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
429	322	0.82	0.50	78

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。  
緑の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



栄養面でよいところ

- ・野菜をたっぷり摂ることができる献立です(1食あたり119g)。
- ・マカロニやゼリーを組み合わせたことで、エネルギーのもとになる炭水化物をしっかり摂ることができる献立です。



## 献立紹介文

今日は、結クラス3班の「地場産物と共に」給食です。3班のみんなで、白川郷の食材を使った料理の中で、好きな料理を選んで決めました。結旨豚や大田ファームさんのお米、きくらげを使い、白川郷の食材たっぷりの給食になりました。みなさんが好きな白川郷の料理は何ですか？ぜひ考えてみてください。地場産物のよさを感じながら食べましょう。

## 食べてみての感想

- ・どの料理にも白川村の食がたくさん詰まっています、とてもいいと思いました。おいしかったです！
- ・テーマもよく伝わっていたし、栄養も摂れていたのがよかったです。
- ・特産物を感じられたのでよかったです。

総合評価

85.0

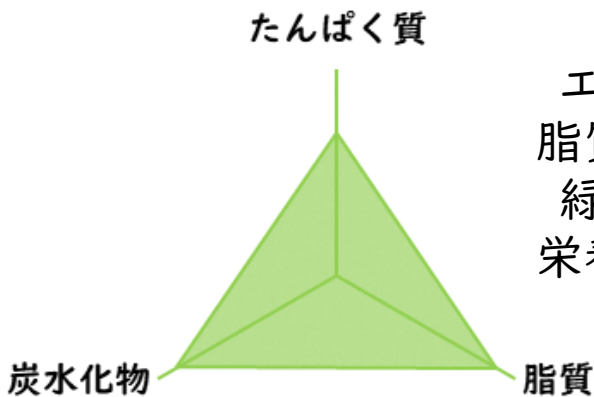
点

地 場 産 物 と 共 に

栄養価(8~9歳)

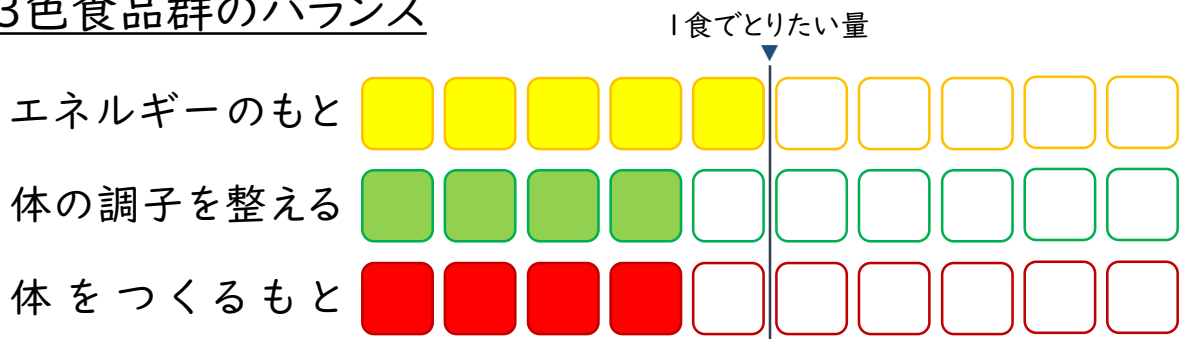
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
636	22.0	19.1	92.0	1.8
カルシウム (mg)	ビタミンA ( $\mu$ gRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
336	277	0.69	0.49	27

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。  
緑の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



栄養面のよいところ

- ・野菜をたっぷり摂ることができる献立です(1食あたり119g)。
- ・いも類や豚肉をうまく組み合わせたことで、エネルギー産生栄養素バランスが整った献立です。

23 4班：結クラス4班の  
童話給食！

桃太郎の  
もも  
ゼリー

大きなかぶの  
かぶと大根の  
昆布あえ

3匹の子ぶたの  
豚肉の生姜焼き

おむすび  
ころりんの  
おむすび

浦島太郎の  
わかめたっぷり  
みそ汁

のり

童話をもとに給食を考えました。ど  
んな童話に関係しているのか、考えて  
みてください。



## 献立紹介文

今日は、「結クラス4班の童話給食」です。この給食は、童話をもとに作ったので、ストーリーがひとつひとつにあります。すべて違う童話なので、どれがどの童話なのか考えながら食べるとより楽しいかもしれませんね。3匹の子ぶたの豚肉のしょうが焼きは、結旨豚を使っているのので、白川村も感じる事ができる給食になっています。

## 食べてみての感想

- ・おにぎりを作って食べるのが、楽しかったです。童話とのつながりがよかったです。
- ・童話というテーマがとても伝わって食べるのが楽しくなりました。
- ・テーマがとても面白くて、いい発想だと思いました。

総合評価

88.9

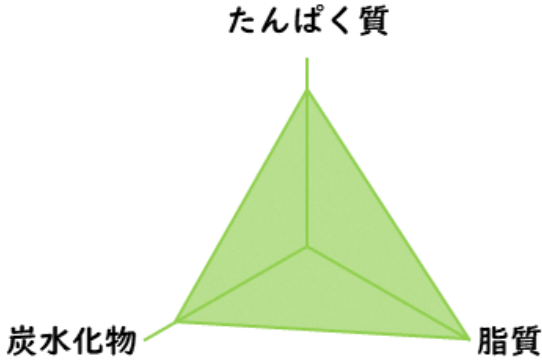
点

結クラス4班の童話給食！

栄養価(8~9歳)

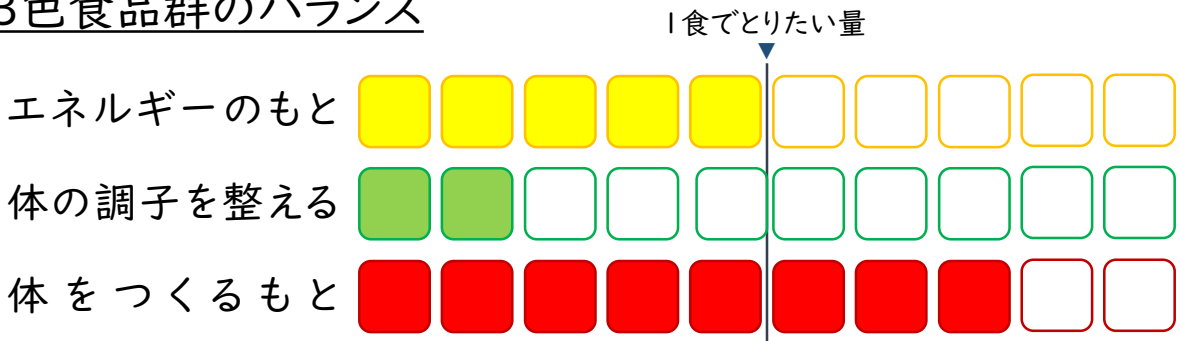
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
689	28.6	22.8	89.7	2.6
カルシウム (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
363	171	0.84	0.54	21

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。  
緑の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



栄養面のよいところ

- ・1食あたり、60gの野菜を摂ることができます。
- ・豚肉のしょうが焼きや、わかめのたっぷり入ったみそ汁を組み合わせたことで、体をつくるもとを摂ることができる献立です。

# 結クラス 5班

2024年1月25日提供

## 5班のみんなが好きな韓国料理と共に



### 献立紹介文

今日は、結クラス「5班のみんなが好きな韓国料理と共に」給食です。韓国料理を食べると「力がみなぎる」「ポジティブになる」「肌のつやがよくなる」というようによいことが3つもあります。この給食のポイントは、韓国 のりとごはんを「共に」食べることです。ぜひやってみてください。

### 食べてみての感想

- ・ヤンニョムチキンが特においしかったし、普段食べられない韓国の料理が食べられてうれしかったです。
- ・味のバランスがよくて、おいしかった。
- ・のりがあっておいしかったです。
- ・もう一回食べたい。

総合評価

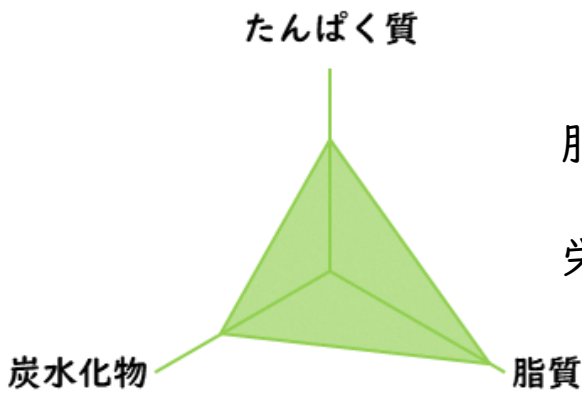
90.6

点

栄養価(8~9歳)

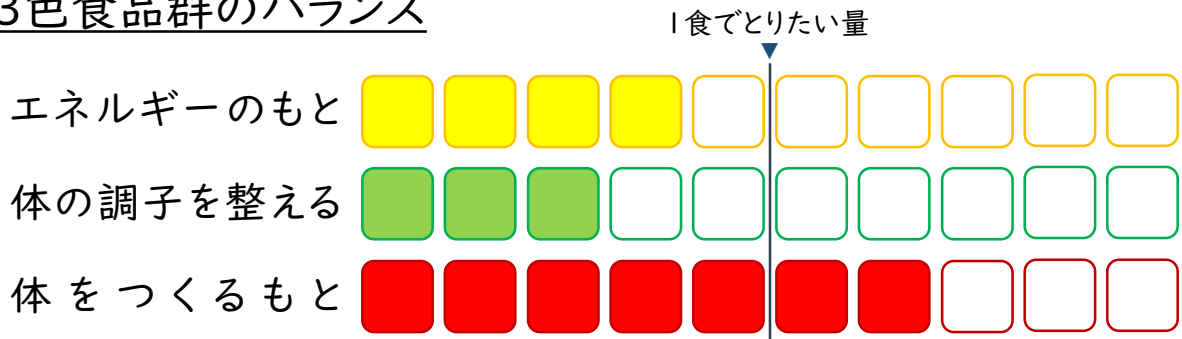
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
711	27.6	26.2	87.0	1.8
カルシウム (mg)	ビタミンA ( $\mu$ gRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
322	212	0.54	0.61	27

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。  
緑の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



栄養面のよいところ

- ・1食あたり、60gの野菜を摂ることができます。
- ・ヤンニョムチキンや、サラダとスープにわかめを入れたことで、体をつくるもとになる食品を摂ることができる献立です。



# 結クラス 6班

2024年1月26日提供 令和5年度グランプリ

## 郷土料理と共に

26 6班：郷土料理と共に



結クラス班6班

### 「日本の郷土料理」



### 献立紹介文

今日は、結クラス6班の「郷土料理と共に」給食です。白川村の郷土料理として「すったて汁」と「けいちゃん」、沖縄県の郷土料理として「にんじんしりしり」、島根県などの郷土料理として「魚飯」というように、いろいろな県の郷土料理が楽しめるようにしました。今日は、白川村以外の郷土料理も食べることができるので、味わって食べ、他の地域の食文化についても調べてみましょう。

### 食べてみての感想

- ・にんじんしりしりや魚飯で、色鮮やかにしていいと思いました。
- ・他の県の郷土料理についてより知ることができたし、おいしかったです。
- ・栄養もしっかり摂れるようになっていたし、いろいろな所の郷土料理が伝わってきた。

総合評価

94.9

点





# 結クラス 6班

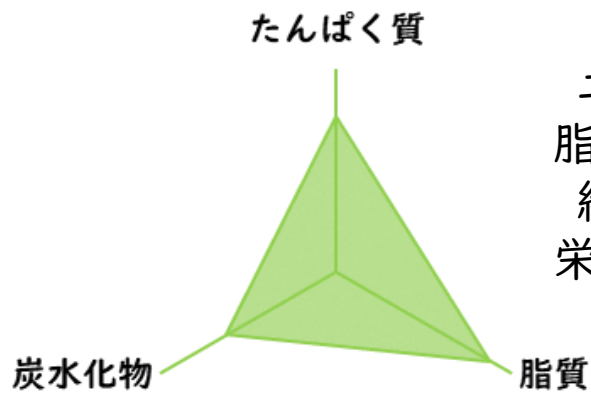
2024年1月26日提供 令和5年度グランプリ

## 郷土料理と共に

### 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)
782	36.0	27.6	94.5	2.4
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)
376	515	0.66	0.65	27

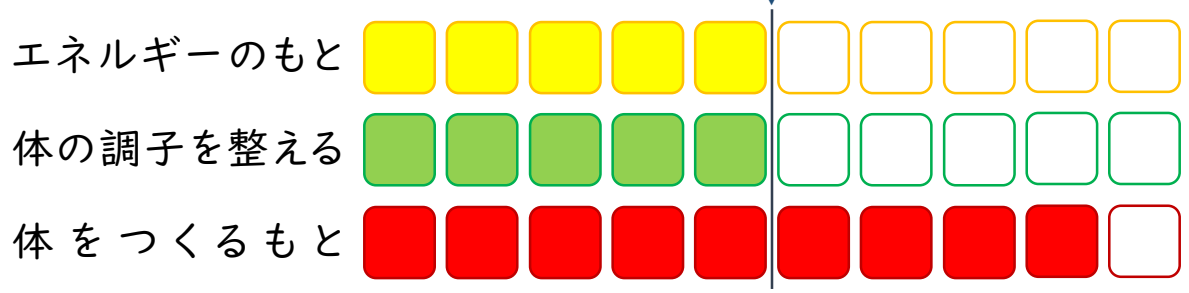
### エネルギー産生栄養素バランス



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。  
緑の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

1食でとりたい量



### 栄養面のよいところ

- ・野菜をたっぷり摂ることができる献立です(1食あたり135g)。
- ・どの料理にも体をつくるもとになる食品が入っているので、たんぱく質をしっかり摂ることができる献立です。

令和6年3月 白川村立白川郷学園