

結クラス  
6班

体にいい給食部門

あ た た ま る 「 和 」 給 食

コンセプト：栄養たっぷりコロナに負けない!!

メニューにこめられた願い

部門は「体に良い」でコンセプトが「栄養たっぷり」なので、ひとつひとつの食材にどんな栄養があるかなどを調べました。この寒い季節、心も体も温まるようなメニューにしました!



さつまいもご飯  
白身魚のあんかけ  
ほうれん草ののり酢あえ  
湯葉のすまし汁  
みかんゼリー  
牛乳

献立紹介文

今日の給食は、「冬の寒さに負けない!!」栄養がたっぷりの給食です。ひとつひとつの食材に様々な栄養が含まれています。「ほうれん草ののり酢あえ」のほうれん草にはこれからの成長に必要な鉄分が多く含まれています。他にもたんぱく質やカルシウムなどの栄養もたっぷりと入っていてとても体に良いです!!この寒さに「勝つ」、心も体もあたたまる給食です。ぜひ味わって食べてください。

結クラス  
6班

体にいい給食部門

あ た た ま る 「 和 」 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)
634	27.0	15.2	95.6	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)
321	260	0.55	0.56	33

食べてみでの感想

- ・白身魚で、味が薄いかと思ったけど、あんかけの味でちょうどいい味になっていたから、美味しかった。
- ・「和」というテーマにあった献立で、栄養バランスもよく考えられていていいと思います。
- ・和食は少し嫌いだけど美味しかった。バランスも良く、また食べたい。

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	4.17
考えた班の思いや願いは、伝わったか	4.32
メニューのバランス(味・見た目・組合せ)はどうか	4.54
また食べたいと思うか	4.47

合計 4.37