

中学生学校給食選手権

じまんこんだてしょう ふるさと自慢献立賞

かようしょうがつこう には どうじょう
華陽小学校は26日に登場します。

れいわ ねんどぎふけんきょういっかいしゅさいぎ ふ しょく じぎょう ちゅうがくせいがつこうきゅうしょく
令和3年度岐阜県教育委員会主催GIFU食のマイスタープロジェクト事業「中学生学校給食
せんしゅけん ぎふ がっこうきゅうしょく ぎほくちゅうがっこう せいと こうあん こんだて じまんこんだて
選手権(ふるさと岐阜の学校給食)」で、岐北中学校の生徒が考案した献立が「ふるさと自慢献立
しょう じゅしょう もと こんだて きゅうしょく どうじょう
賞」を受賞しました。それを基にした献立が給食に登場します。

こころ からだ み きゅうしょく 心も体も満たしてくれる ギホックホク給食

こんだて 献立の ポイント

- ① ちいき しょくざい つか ちいき
地域の食材をたくさん使って、地域のよさをアピールしました。
- ② しゅさい いろど あじつ くふう
主菜は、彩りや味付けに工夫をしました。
- ③ ふくさい ふそく ぐん しょくひん かいそう こざかな と くふう
副菜は、不足しがちな2群の食品(海藻・小魚など)が摂れるよう工夫しました。

はくさい 白菜の

じゃこんぶあえ

しらす干しや刻み
こんぶ つか
昆布を使うことで、
うまみ ふそく
旨味と不足しがちな
カルシウムが摂れる
ようにしました。

じゅしょうこんだて 受賞献立

さけのわふうゆず サケの和風柚子バターソース

いろいろな野菜が摂取できるように、
しゅさい やさい せつしゅ
主菜にも野菜をふんだんに使いました。

なんのう 南濃みかん

旬のみかんで、
しゅん こんだてぜんたい
献立全体の
いろど いろど
彩りとビタミンCをアップ
しました。

ぎほく 岐北づくしの味噌汁

ちいき しょくざい
地域のよさを知ってほしいと思い作成した献立です。特に、味噌汁では、
おち さくせい こんだて とく みそしる けす ぶし のぞ
削り節を除く、すべての食材
(だいこん さいち とうふ あぶらあげ あかみそ) に、ちいき しなひ けんないさん しょう
(大根、にんじん、里芋、豆腐、油揚げ、赤味噌)に、地域や市内、県内産を使用しました。

こんだてこうあんしゃ 献立考案者の思い

かていか まな えいよう
家庭科の学びをもとに栄養バランスがとれた献立を立てました。また、地域の食材
いしきてき しょう せいさんしゅ かお み あんしん あんぜん こころ つた こんだて
を意識的に使用し、生産者の顔が見える、「安心・安全」と「心」が伝わる献立にし
ました。さらに、給食で学んだ和食のよさを生かすために、
きゅうしょく まな わしょく けす ぶし
削り節でだしをとり、味噌汁や和風柚子バター
ソースに使用しました。こうして、「心も体も満たしてくれる ギホックホク給食」が出来上がりました。