

6年生リクエスト給食やります！

あっという間に2月を迎え、今年度も残りわずかとなりました。
6年生にいたっては小学校生活も残りわずか、というところになっています。
残り少ない小学校生活が、より心に残るものとなってほしい…
そんな願いを込めて「6年生リクエスト給食」を実施します！
今年度の最後まで、美味しく楽しく食べてほしい！



◆6年生リクエスト給食の紹介◆(2月～3月の期間で実施します)

屋部小学校6年1組リクエスト給食		屋部小学校6年2組リクエスト給食		屋部小学校6年3組リクエスト給食	
リクエスト献立	理由	リクエスト献立	理由	リクエスト献立	理由
1. ラーメン	おいしくて栄養バランスよさげだから。	1. じゃがいもチップス	チップスと塩の相性がいい。	1. ラーメン	・スープがおいしい。 ・たくさん食べれる。
2. ヤンニョムチキン	もう一度たべたいあのおいしさ。	2. ラーメン	主食と汁物が一緒にせつしゅできる。	2. ナン	・モチモチ食感がいい。 ・味もいい。
3. ケーキ	めっちゃおいしいから。	3. ゴーヤチップス	野菜のチップスで苦手をこくふくできる。	3. 納豆みそ	・のりと合う。 ・健康にいい。

大宮小学校6年1組リクエスト献立	
リクエスト献立	理由
1. 沖縄そば	学級でアンケートを取りました。
2. ごま菓子	学級でアンケートを取りました。
3. ラーメン	学級でアンケートを取りました。

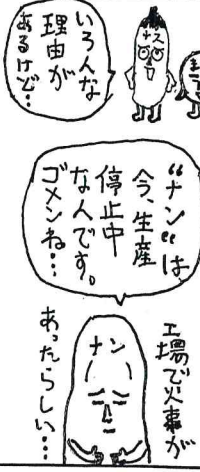
大宮小学校6年2組リクエスト献立	
リクエスト献立	理由
1. 揚げパン	きれいな人がいないから。
2. 沖縄そば	沖縄の文化を感じる。
3. 黒糖パン	なつかしい味がするから。

大宮小学校6年3組リクエスト献立	
リクエスト献立	理由
1. あげぱん	すきに理由はない！
2. ケーキ	すきに理由はない！
3. スイートポテト	すきに理由はない！

大宮小学校6年4組リクエスト献立	
リクエスト献立	理由
1. ラーメン	みんなおかわりしていたから。
2. あげパン	みんなおかわりをして好きだから。
3. カレー	みんなに人気。

安和小学校6年生リクエスト給食	
リクエスト献立	理由
1. ナン&カレー	ナンは噛み応えも良く、食感が楽しめて、カレーはナンに合うキーマカレーをモチーフにしました。
2. プリントルト	出てきたことはないけどSNSで給食のデザートを食べているのを見ておいしそうだったからです！
3. シークワーサーゼリー	シークワーサーゼリーが出た時、男女関係なく楽しそうに食べるので、楽しい！

令和6年度
最後まで
美味しく、
楽しく、
食べてくだ
さいね！！



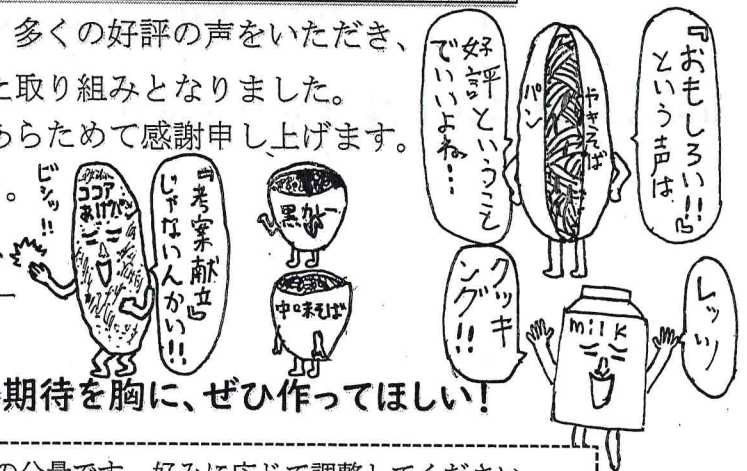
給食メニューをお家で作ってみよう! ~1月に登場したメニューから~

1月に実施した『給食委員会考案献立』。多くの好評の声をいただき、「給食を盛り上げる!」という心になかった取り組みとなりました。献立を考えてくれた給食委員会の皆様に、あらためて感謝申し上げます。

さて、そんな1月の「給食レシピの紹介」。「給食委員会考案献立」の中からではなく、「ぜひ作ってみてほしい!」というメニューの中から紹介したいと思います。

1月の給食を振り返りながら、2月への期待を胸に、ぜひ作ってほしい!

※「材料の量」「調味料の量」は大量調理での分量です。好みに応じて調整してください。



1/10(金)に登場『もずく丼』のレシピ

【材料 5人分】

①もずく(カット)	150g	⑨濃口醤油	24g(大1.5)
②豚ひき肉	80g	⑩本みりん	18g(大1)
③蒸し大豆(あらみじん)	60g	⑪砂糖	3g(小1)
④人参(あらみじん)	50g	⑫油	適量
⑤玉ねぎ(あらみじん)	150g	⑬でん粉	6g(小1)
⑥赤ピーマン(あらみじん)	20g	⑭かつお出汁	300g
⑦ピーマン(あらみじん)	20g		(粉末+水でもOK)
⑧コーン	30g		

- フラパンに⑫油を引き、②を炒める。さらに③④⑤を加えて、⑭を少しずつ入れて煮込む。(水分がなくならないように)
- 野菜に火が通ったら、①と⑨~⑪、⑫を加えながら煮込む。
- ⑥⑦⑧を入れてさっと火を通す。⑬を水で溶いて入れて、とろみを決めたら完成!



1個分栄養価【112kcal たんぱく質7.1g 脂質4.7g】

1/14(火)に登場『スーナー』のレシピ

【材料 5人分】

①木綿豆腐	120g	⑦甘口味噌	18g(大1)
②ツナ(油ごと)	30g	(イナムドウチ用)	
③ほうれん草(カット)	120g	⑧薄口醤油	3g(小1/2)
④乾燥きくらげ(カット)	3g	⑨特濃酢	5g(小1)
⑤もやし	30g	⑩砂糖	6g(小2)
⑥人参(千切り)	25g	⑪ごま油	4g(小1)
		⑫白すりごま	6g(小2)

- ③④⑤を茹でて冷ます。
- ①をしっかりと潰し、②~⑥と混ぜ合わせる。
- ⑦~⑫を(2)を混ぜ合わせたら完成!



1枚分栄養価【72kcal たんぱく質4.3g 脂質4.2g】

1/27(月)に登場『黒糖ショコラケーキ』のレシピ

【材料 8個分】

①小麦粉	75g(大9.5)
②粉末黒糖	50g(大5.5)
③グラニュー糖	10g(大1.5)
④ベーキングパウダー	2g(小1/2)
⑤無糖ココア	15g(大2.5)
⑥絹ごし豆腐	40g
⑦豆乳	50g
⑧油	20g(大1.5)

- ①~⑤をふるいにかけて、混ぜ合わせる。
- ⑥をしっかりと潰し、(1)と混ぜ合わせる。さらに⑦⑧と混ぜ合わせる。
- 型に(2)を流し入れて、オーブン180~190度で20分。中まで火が通ったら完成!



1人分栄養価【164kcal たんぱく質2.9g 脂質5.9g】