

今日のもぐもぐニュースの内容は、
3年生がキャリア探究で考えてくれました！

令和7年度

もぐもぐニュース

2月2日の給食

- ・玄米ごはん
- ・おろしポン酢ハンバーグ
- ・きゅうりとなすのピリ辛麻婆
- ・御園中の人気具材みそ汁
- ・牛乳

おたまで
半分～2/3 くらい

好きなみそ汁の具アンケート
で人気ベスト3(豆腐・油
揚げ・わかめ)の具を使いま
した！

大きいおたまで1杯

しゃもじ…ごはん



トンダ…ハンバーグ



おたま…麻婆



おたま、深いおたま…汁



☆キャリア探究で考案した献立について

本日の献立は、からだの調子を整えてくれる食物繊維が多く、体に良いもの
を考えました！ハンバーグのタレに使っているおろしポン酢は、自然由来
の味つけにすることで塩分を控えています。大根は冬野菜なため、ほかの
季節に比べて栄養価が高いのが特徴です。副菜の麻婆に使っている肉
は、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。また、にんにく
や生姜しょうがを使うことで食欲を増進そうしんさせます。皆さんの健康をよりよくするた
めに、キャリア探究で献立を作りました！味わって食べましょう♪

キャリア探究 食プロジェクト3年生 & 谷本先生(&若狭)

キャリア探究の時間に、このような感じで献立を考えました！

献立名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	量	単位		
【玄米ご飯①】				①玄米と白米を合わせて洗米する。②60分浸水し、炊く。
米	40.00	g		
玄米	40.00	g		
水（玄米×1,4=56）（米×1,3=52）	108.00	g		
【牛乳】				
牛乳	206.00	g		
【おろしポン酢ハンバーグ】（4人分）				
合挽き肉	300.00	g		①玉ねぎはみじん切りにし、油で炒める。パン粉は牛乳に浸しておく
玉ねぎ	小1	個	みじん切り	②ボウルにひき肉、切った玉ねぎ、牛乳に浸したパン粉、塩、こしょうを混ぜ合わせる、また、それらを小判型にまとめる。
生パン粉	20.00	g		③フライパンに油をひき、タネをのせて両面を焼く（オープンでも可）
牛乳	45.00	g		④○の材料（大根、みりん、醤油、酢）を使っておろしポン酢を作る
卵	1	個		⑤できたハンバーグにおろしポン酢をのせて完成
こしょう	0,5	g		
塩	0,5	g		
○大根	1/4	本	おろす	
○みりん	10.00	g		
○醤油	30.00	g		
○酢	10.00	g		

	一人分量		切り方	調理方法等
	単位			
きゅうりとなすのピリ辛麻婆				★を全部混ぜ、合わせ調味料を作っておく。
豚ひき肉	60.00	g		ナスとキュウリを大きめに切る。ネギを薄く切る。生姜とニンニクを細かく切る。
ナス	0.50	本	乱切り	サラダ油でナスとキュウリを揚げ焼きにし、焦げ目がうっすらついたら一旦取り出す。
きゅうり	0.50	本	乱切り	そのままのフライパンで生姜とニンニクを香りが出る程度に炒める。
ネギ	4.00	cm	小口切り	そこに挽き肉を入れて色が変わるまで炒める。
にんにく	0.50	カケ	みじん切り	ナスとキュウリを戻し、★の合わせ調味料を入れて火をとおす。
生姜	少々		みじん切り	ネギを入れて水溶き片栗粉でとろみをつける。
★豆板醤	0.50	小さじ		
★コチジャン	小さじ0.5			
★甜麺醤	少々			
★赤味噌	小さじ0.5			
★水	50.00	ml		
片栗粉	少々			
片栗粉とく水	小さじ 4.00			
サラダ油	7.50	ml		

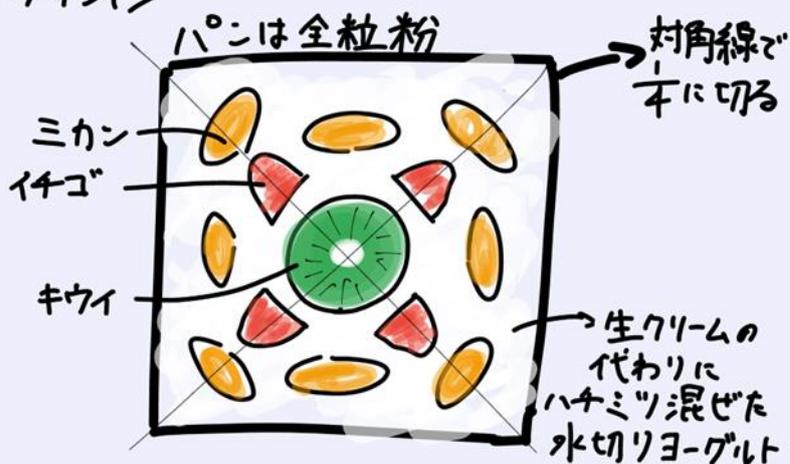
ハンバーグ、麻婆ともに

給食では鶏ひき肉に変更しました



献立名/食品名	内容量 g	使用量 単位	発注量 単位	切り方	熟 調理方法等
【全粒粉パンフルーツサンド】					
いちご	20.00 g (1個)				①水切りヨーグルトにはちみつを混ぜる
キウイ	25.00 g (一個の四分の一)				②パン▶はちみつ入り水切りヨーグルト▶フルーツ▶はちみつ入りヨーグルト▶パン
みかん	10.00 g (2房)				③冷蔵庫で3時間冷やす
全粒粉パン	50.00 g (対角線で四分の一にした上下)				④対角線で切る
ヨーグルト	50.00 g				
はちみつ	8.00 g				

<フルーツサンド>



イラストも
3年生作!

今回フルーツサンドだけ提供することが叶いませんでしたが、どの献立もとても魅力的でおいしそうですね! 気になったものがあればぜひ家で作ってみてください♪

食プロジェクトでは、「人も地球も健康になる食」をテーマに、各学年でそれぞれ取り組んでいます。

玄米や全粒粉パンのように、主食に「白くないもの」を取り入れると食物繊維を多く摂ることができます。東邦大学から学んだことを活かした、素敵な献立になったと思います!

