

令和7年度

もぐもぐニュース

3月2日の給食

☆野菜たっぷりすき焼きうどん

・小松菜と厚揚げのごま酢あえ(お椀)

☆焼き芋ブランタルト(小皿)

・牛乳



深いおたまでたっぷり1杯

☆の献立がキャリア探究で考えた献立です！

トンダ…うどん、あえ



おたま、深いおたま…汁



手ぶくろ…タルト



☆キャリア探究で考案した献立について

本日の献立は、日本人が多く摂取しているという塩を控え、足りないとされている食物繊維を多く使っているものを考えました。すきやきうどんは、野菜と肉の旨味うまみにより、少ない塩分でもおいしく食べることができます。焼き芋ブランタルトは、体の調子を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれているさつまいもを使用しました。また、すきやきうどんと焼き芋ブランタルトは私達が考案こうあんした今までにないメニューです。皆さんの健康をより良くするために、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2年 グランメゾン蒲田 & 若狭

自分たちの考えた給食の経緯

1から自分たちで給食を考え、生徒1人1人のことを考えて給食のメニューをみんなで話し合いました。

また栄養や材料のことも考えたので、決めるのに多くの時間を費やしました
各班で出したメニューを数えると

なんと**14**種類も出ました！



どれもおいしそう！



献立作成で出た案

1. のどごし満点！すきやきうどん
2. 旬を感じる新食感デザート！焼き芋ブランタルト
3. フードロスをなくそう！たこもどきぺったん
4. 筋肉にいい！バナナ豆腐シェイク
5. おいしい給食！しじみ汁
6. 人にも環境にも優しく！旬のテリーヌ風サラダ
7. 海洋プラスチック問題の改善に！海守ポウルサラダ

8. フードロスをなくそう！鶏肉の皮チップス
9. フードロス0！ブルーベリーチーズケーキ
10. ビタミンを摂ろう！チョレギサラダ
11. 身長up!にゆうパーティー
12. カルシウムをとって身長を伸ばそう！牛乳ラーメン
13. おいしく健康に！かぼちゃパンケーキ
14. フードロスをなくそう！パンの耳ラスク

調理実習の様子 好き焼きうどん

材料 うどん4.5玉
豚肉一パック
豆腐1/2パック
白菜1/4切
ネギ だし汁 油
醤油 みりん 砂糖



【焼き芋んブランの作り方】

【分量】

さつまいも一本
生クリーム 60g
砂糖 25g
バター25g
牛乳100ml
タルトカップ 12個



作り方①

さつまいもを適当な大きさに切って茹でる。
またトッピング用に少し取って置く。



⚠️注意

さつまいもは最初から鍋に入れた状態で火をつける！



作り方②

茹でたさつまいもとバター、砂糖、生クリーム、を合わせる
その間にトッピング用のさつまいもを焼く。



⚠️注意

バターと砂糖はすべて入れて、生クリームと牛乳はさつまいもが
丁度良い硬さになるまで少しずつ入れる！



作り方③

タルトカップに②で作ったさつまいものモンブランを入れる。
そしてトッピング用のさつまいもを乗っける。



完成！



何をどれだけ使えばいいのか、東邦大学の先生のアドバイスをもらいながら考えました。

献立名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
		単位		
すき焼きうどん	160.00			茹でる
豚肉or牛肉	20.00			よく焼く
大根	10.00		いちよう切り	
にんじん	5.00		いちよう切り	
ねぎ	10.00			
白菜	20.00			
とうふ	15.00			
醤油	5.00			
みりん	5.00			
砂糖	小さじ3			
かつおだし	90.00			
料理酒	1.00			
油	4.00			



キャリア探究では、栄養価のことを考えながらおいしく作ることに苦労していた様子が伺えました。

みんなで考えた結果、減塩を目指したすき焼きうどんは塩分 1.3 g、食物繊維を取ることを目指した焼き芋ブランタルトは食物繊維 2.0 g にすることができました！

塩分は1日男性で 7.5 g 未満、女性で 6.5 g 未満、食物繊維は1日男性で 21 g 以上、女性で 18 g 以上といわれています。

