

ちゃんと食べよう！ みんな健康
～食を通じた健康づくり～ しあわせ浜松

1月 23日(火)

ご飯 牛乳

れんこん入り手作りハンバーグ

キャベツとみかんのサラダ

野菜たっぷりスープ

ヨーグルト

高校生による

給食コンテスト献立

※れんこん入り手作りハンバーグは、高校生の考えたれんこんの献立に細江中用に少しアレンジを加えたものです



出世大名 家康くん

©浜松市

高校生による給食コンテスト

高校生が考案した「地域の農産物を活用した献立」を、地元小・中学生に提供します。小・中・高校が一体となった食育活動として、地域農業の理解促進や地産地消の推進を目指しています。

令和4年度最優秀賞

「目指そう地元博士！！～ご当地食材を使った栄養満点給食～」

献立のPRポイントについて

使用する油の量を控え、さっぱりした味付けを心がけました。また、玉ねぎや人参の皮がもったいないと感じたため、皮をお茶パックに入れ、出汁をとるのに利用しました。

みかんは、小学生だった頃に人気だったみかんサラダにアレンジをし、ヨーグルトを加えることで小学生や中学生にも喜んで食べてもらえるようになりました。

受賞者コメントより



【玉ねぎ】

浜松のからっ風と長い日照時間を生かし、地面の温度が上がりやすい砂地が広がる篠原地区を中心に栽培されています。

【みかん】

三ヶ日をはじめとする浜名区地域では、斜面になっている土地と温暖な気候を生かして、栽培されています。

細江中学校では、生徒の人数が多いため、野菜の皮で出汁をとることは出来ませんでした。家で料理をする時に、試せるといいですね。