

平野中学生考案メニュー

11月は「平野中！」

平野中の2年生がランチ給食のメニューを考えました！
平野中のみんなはもちろん、他校のみんなも、たくさん
食べてくれるとうれしいです！



「ひらモス」の 平中(ひらちゅう)じまん

【学校教育目標】

志をもって学び、自律心と豊かな人間性を身につけ、地域・社会に貢献できる生徒の育成
進取(立志) 克己(自律) 協調(貢献)

☆第47期生徒会スローガン
「昇華～互いを大切にしながら一歩ずつ前進し、
共につくる笑顔の華々く学校～」

☆第47回体育祭スローガン
「一植昇結～一人ひとりの本気を合わせ、
最高に熱くなれ～」

☆第47回文化発表会合唱コンクール
「華東～味を誇る個性と想いを繋ぎ
心動かす作品を～」



平中のゆるキャラ「ひらモス」！

平中メニュー

2(月) 2-5 熊谷 侑 さん

- ・ごはん
- ・ししゃもフライ
- ・厚揚げとなすのエスニックカレー煮
- ・ナムル風小松菜ソテー
- ・南瓜とひじきのマヨサラダ
- ・黄桃缶

カルシウムが多く、身長が伸びる中学生にぴったりです。

麦



4(水) 2-7 田村 芽唯 さん

- ・麦わかめご飯
- ・カボチャコロケ
- ・筑前みそ煮
- ・おでん
- ・春雨入りごまツナサラダ
- ・こんにゃくゼリー(温州みかん)

基礎食品群がかたよらないようにしました。

麦・卵・乳



9(月) 2-8 ユエンス 瑛海 さん

- ・ごはん
- ・白身魚のフライ
(1食外タリーズ付)
- ・ミートボールときのご煮
- ・ジャーマンポテト風牛肉炒め
- ・ブロッコリーと錦糸卵のフレンチ和え
- ・ショコラプチケーキ

たんぱく質がとれて、体づくりをサポートします。

麦・卵・乳



13(金) 2-6 田中 佑 さん

- ・ごはん
- ・鮭の塩麹焼き
- ・鶏のみそ炒め
- ・ほうれん草ときのごお浸し
- ・ひじきと大豆のごま煮
- ・のり佃煮

鉄分、葉酸、食物繊維をまとめて補給して、体調を支えてくれます。

麦



16(月) 2-3 押領司 麻乃 さん

- ・ごはん
- ・梅しそ竜田揚げ
- ・ほうれん草とコーンのソテー
- ・じゃこ入りひじき煮
- ・ごぼうのごまドレサラダ
- ・黒糖わらびもち

サクサクやモチモチなどのいろいろな食感が楽しめます。

麦・卵・乳・エビ・カニ



17(火) 2-1 坂口 友梨 さん

- ・麦ごはん
- ・ごまおさつコロケ
- ・オイスター炒め
- ・筑前煮
- ・桜えびとブロッコリーの昆布和え
- ・抹茶くずもち

旬の野菜やブロッコリーなどを使ったことで記憶力の低下を防げます。

麦・エビ・カニ



25(水) 2-2 田中 陽夏 さん

- ・ごはん
- ・あっさり和風ハンバーグ
(ゆずだれ)
- ・ピーマンと豚肉のポン酢炒め
- ・肉じゃが
- ・糸寒天の中華ドレサラダ
- ・りんご缶

ピーマンと豚肉のポン酢炒めはご飯が進みます。

麦・卵・乳



27(金) 2-4 井関 友菜 さん

- ・麦わかめご飯
- ・しめじと玉ねぎと豚肉の生姜焼き
- ・野菜オムレツ
- ・キクラゲとさつまあげのソテー
- ・ほうれん草のごま和え
- ・きな粉わらびもち

秋が旬の野菜などを使いました。食物繊維も豊富です。

麦・卵・乳



10月30日 (金)

ハロウィン ランチ



カレーピラフ

ハンバーグ

～ごまオニオンソース～

豚肉ときくらげ炒め

カラフル野菜ソテー

トリックオアトリート お化け達から人気デザートのアレンジ

南瓜パリンタルト



アレルギー表示項目：麦・卵・乳

Lun-Chu