中学校ランチ給食サービス

平野中学校生徒考案メニュー

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てくれました！
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！

大野城市PRキャラクター
大野ジョー

「ひらモス」の 平中(ひらちゅう)じまん

「志・仁・礼」

志をもって学び、郷土を愛し、
共に高め合い、
未来を切り拓いて行く生徒の育成

☆本年度の生徒会スローガン

「Level up～互いを認め合い、本物の誇りへ～

☆平中のゆるキャラ「ひらモス」！☆

5つの愛のある学校

「出あい」
「認めあい」
「教えあい」
「励ましあい」
「高めあい」

平中メニュー

11/4（金）

2-6　乗富 悠仁 さん

栄養バランスもとりつつみんなが好きそうな

- ごはん
- エビチリ
- 野菜たっぷりホイコーロー
- チゲ風炒め
- 春雨ゴマサラダ
- 杏仁豆腐

麦・卵・乳・エビ・ピーナッツ

11/8（火）

2-2　本田 成央真 さん

鯖にはＤＨＡやＥＰＡが含まれ生活習慣病の予防に役立ち、鶏肉は高たんぱく質・低脂肪なので筋肉がつき

- ごはん
- 粒マスタードグリルチキン
- サバのガーリックフライ
- タコとじゃが芋のホットサラダ
- ほうれん草のラー油和え
- 海藻サラダ

麦・卵・乳

【１１月は平野中！】
バラエティー豊かな

平中メニュー

同じ中学生が考えた
メニューを
みんなで食べよう！

11/15（火）

2-9　住吉 秀章 さん

- ごはん
- 豚の生姜炒め
- なすと鶏もも肉のみそ炒め
- 小松菜入りごまお浸し
- 野菜と豆腐サラダ
- ぶどうくずもち

生姜焼きの生姜には体の疲れを回復する効果があります。
また、みそは栄養価の高い優良食品です。

麦・卵・乳・ピーナッツ

11/17（木）

2-5　月森 優斗 さん

- ごはん
- 煮込み風チーズハンバーグ
- 小松菜とえのきのお浸し
- マリネ
- マスカットゼリー（又はブドウゼリー）

煮込みハンバーグは、一品で多くの栄養を摂ることができます。

麦・卵・乳・エビ

11/18（金）

2-1　鷲頭 奏音 さん

- ごはん
- トンテキ
- 鶏肉とブロッコリーのトマト煮
- ベーコン野菜炒め
- 酢の物
- ちりめんじゃこと青菜の和え物

主菜は、タンパク源の豚肉や鶏肉、副菜は主に野菜で、栄養バランスがかたよらないように気をつけました。

麦・卵・乳・エビ・カニ

11/22（火）

2-4　柏木 翔貴 さん

- ごはん
- ヤンニョムチキン
- チヂミ
- ビーフン
- 野菜の塩ダレ
- ナムル
- みかん缶

流行りの韓国メニューにしました。ボリュームもあって美味しいです。

麦・卵・乳・エビ

11/25（金）

2-8　竹市 梨菜 さん

- ごはん
- サバフライのキーマカレーソースかけ
- 豚野菜炒めと南瓜煮
- ひじきの煮物
- スパゲティーとアスパラのツナトマトドレサラダ

「白黒緑赤黄茶」の６色の食材を入れて、色どりよく、栄養バランスもよくしました。

麦・乳

11/29（火）

2-7　黒川 莉子 さん

- 麦ごまごはん
- 魚のバター醤油焼き
- セサミトンカツ
- きんぴら
- 大根のアーモンドサラダ
- 大学芋

栄養がバランスよくとれるように野菜を多く使い、味に飽きないよう、全部違うような味付けに

麦・卵・乳

11/30（水）

2-3　橘 黎央菜 さん

- ごはん
- 豚肉のオイスター炒め
- 肉じゃが
- ごま和え
- やっこのゴマドレ

お肉と野菜をバランスよく入れ、栄養や色どり、季節感を意識して

麦・卵・乳