


# 大竹市の7つの基本献立

おおたけし がっこうきゅうしょく こんだて とりぐみ きほんこんだて せつてい じっしつして  
大竹市では、学校給食の献立における取組として『7つの基本献立』を設定し、実施しています。

## 《基本献立のねらい》


- 生涯の食生活に定着させたい望ましい『食事パターン』を繰り返し食べることにより、味・量・盛り付け・旬の食材等を体得することができます。
- 食事（食べること）の基礎・基本を1つずつ計画的に指導することができます。
- 各教科・領域等において、学校給食を生きた教材として活用しやすくなります。
- 見通しのある献立の計画ができ、地産地消の食材使用がしやすくなります。

### 1. 和食の定番メニュー 「焼き魚（大根おろし）・味噌汁」



昔から食べ続けられている代表的な食事のパターンです。味噌汁の具は、旬の食材を中心に！

### 2. 変わりご飯・豆腐料理・和え物など




世界で注目されている健康食材の豆腐を、季節を感じる変わりごはんと一緒に！

### 3. カレーライス+カレーの栄養を補うサラダ




カレーライスの日には、麦ごはんにしています。カレーだけでなく、サラダも一緒に食べましょう。

### 4. 米を使った外国料理「米料理+スープ」




チャーハン・ピラフなど、世界の米料理を味わいます。スープ等と組み合わせさせて！

### 5. うどんが主食の食事パターン 「うどん・揚げ物・和え物」




うどんのエネルギーやビタミン類の不足を、揚げ物や和え物などで補います。

### 6. 和食の定番メニュー 「麦ご飯・煮物・汁物」



根菜などを使った日本の伝統的な煮物料理を、麦ご飯・汁物との組み合わせで、伝えます。

### 7. パンが主食の定番メニュー 「パン・シチュー・サラダ・(果物)」



シチューには旬の食材が入ります。各種サラダと果物などを組み合わせて！

## ～チャレンジレシピ～

### もいもいたべるくんふりかけ

(材 料) 8人分

- 小松菜……………30g → 洗って小さく刻む。
  - ちりめん……………20g
  - 白ごま……………小さじ4
  - しょうゆ……………小さじ1/3
  - みりん……………小さじ1
  - 酒……………小さじ1
  - ごま油……………小さじ1
- からいりする。

《作り方》① ごま油を熱して、小松菜を炒める。

② ①にちりめん・ごまを入れ、調味料を入れる。

