

大竹市の7つの基本献立

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、麦ごはんにしていきます。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の料理を、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で！

学校給食が食育における生きた教材となるよう、これからも努力していきたいと思ひます。

今月の給食には、7つすべての基本献立が入っているよ！

