

<校務利用>⑦「給食献立表のメニュー紹介文案も生成AIが作成」



令和5年度
足立区立第九中学校



新しい年がやってきました。あつという間の冬休みてですが、みなさん元気に楽しく過ごせたといいませんか？これからさらに寒い日が続きます。体調管理にいっそう気をつけ、ウイルスを寄せ付けない元気な体を作りたいですね。まずは朝ごはんをしっかり食べ、元の生活リズムを取り戻しましょう。

◆11日(木) 鏡開き 【おしるこ】

毎年1月11日は、鏡開きの日です。鏡開きは、新年を迎えたことを祝い、無病息災(病気がなく安らかに過ごすこと)や五穀豊穡(穀物が豊かに実ること)などを願う行事です。お正月に飾った鏡餅を割って、おしるこやお雑煮にいただきます。今回の給食では、おしるこを作ります。乾燥のあずきを使い、釜でコトコトと煮て、甘さ控えめに仕上げます。甘さを引き立てるために、塩をちょっとだけ入れるのがポイントです。

◆22日(月) 野菜の日献立 ~だいこん~

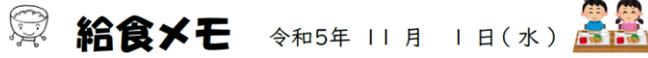
今月の野菜は旬の「だいこん」。大根にはビタミンCや消化酵素がたっぷりと含まれています。生で食べた

献立表等の作成時間が大幅減 栄養士をお助け！

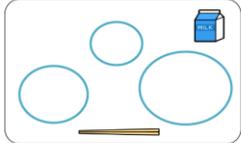


献立表のメニュー紹介欄や給食だよりの季節食材の紹介などに重宝しています！

給食中の放送原稿も生成AIが作成！



令和5年 11月 1日(水)



<今日の献立>

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・肉豆腐
- ・ツナあえ
- ・菊花みかん

肉豆腐は、豆腐と肉と野菜を甘辛い味付けて煮込んだ料理です。肉と豆腐とうずらの卵が入っているので、たんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は、筋肉や臓器の材料となる栄養素です。中学生は、成長期で体づくりが大切な時期なので、たんぱく質をしっかりとることが大切です。肉豆腐は材料を切って煮込むだけで簡単に作れます。ぜひおうちでも作ってみましょう。

品名	原材料(6つの基礎食品群別に分けています)	調理料・その他	アレルギー対応	一口メモ
煮込みうどん	小麦粉	だし	778	小麦粉は粒状の小麦が原料です。小麦は、たんぱく質と炭水化物を豊富に含む穀物です。
肉豆腐	大豆、豚肉	しょうゆ、だし	38.4	大豆はたんぱく質と脂質を豊富に含む食品です。
ツナあえ	金槍魚、卵	しょうゆ、だし	759	金槍魚はたんぱく質と脂質を豊富に含む食品です。
菊花みかん	みかん	砂糖	31.3	みかんはビタミンCを豊富に含む食品です。
肉豆腐	大豆、豚肉	しょうゆ、だし	770	大豆はたんぱく質と脂質を豊富に含む食品です。
ツナあえ	金槍魚、卵	しょうゆ、だし	33.2	金槍魚はたんぱく質と脂質を豊富に含む食品です。
煮込みうどん	小麦粉	だし	797	小麦粉は粒状の小麦が原料です。小麦は、たんぱく質と炭水化物を豊富に含む穀物です。
肉豆腐	大豆、豚肉	しょうゆ、だし	35.0	大豆はたんぱく質と脂質を豊富に含む食品です。
菊花みかん	みかん	砂糖	771	みかんはビタミンCを豊富に含む食品です。

さっぱりとしたゆずの風味が食欲をそそる、簡単で美味しいあえものです。ゆずは果汁と皮の両方を使って香りを出しています。