



中学生の考えたバランス献立

令和7年9月に第七中学校の生徒さんが給食センター檜原に職場体験に来ました！
職場体験では、給食作り、食育訪問、献立作成などさまざまな仕事を体験しました。

栄養士業務の体験として、第七中学校の生徒さんが考えた献立を、令和7年12月に
給食センター檜原第一調理場対象校6校にて、提供しました！

献立のテーマ「健康づくり献立」

彩りがきれいで食べ物のバランスもよく、健康的な献立になるように、
魚や肉、緑の野菜を取り入れました。



考案者の生徒さんにインタビュー

Q.給食センターでの職場体験はどうでしたか？

A.釜が大きく、混ぜるのがとても大変でした。
給食を作るのは大変ということが分かったので、
なるべく給食を残さず食べようと思いました。

Q.今日は、皆さんが考案した献立の給食を
たくさんの中学生在食べています。
今の気持ちを皆さんに一言！

A.バランスが良いと思ってもらえるか心配です。
みんなに食べてもらえて嬉しいです！

Q.献立を立てる際に大変だったことは
ありますか？

A.彩りを考えることが大変でした。
栄養価の調整が大変でした。

Q.実際に給食として提供されてどうでしたか？

A.たんぱく質を摂るために魚を入れて良かったで
す。
彩りを考えて人参を入れて良かったです。

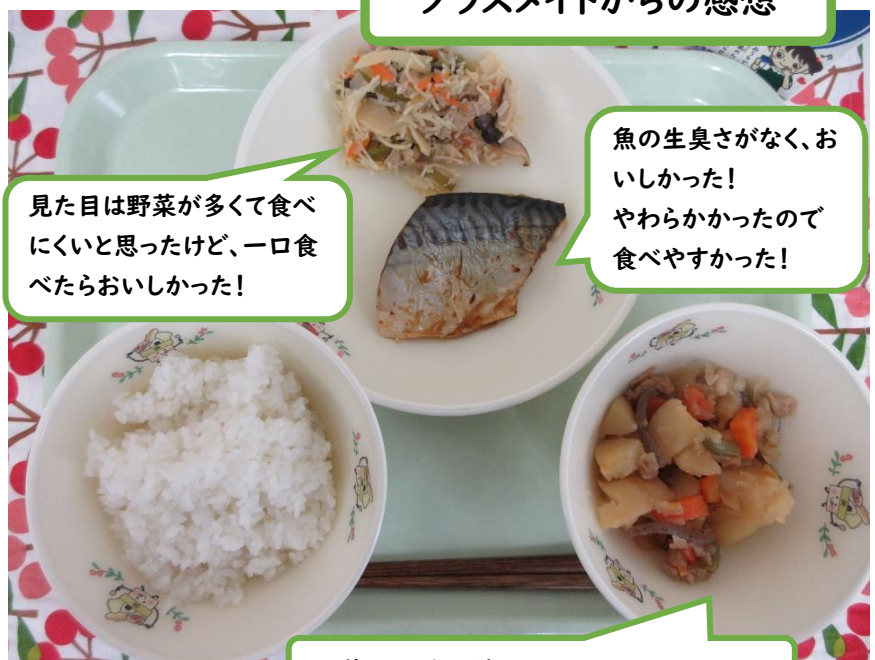
第七中

職場体験の生徒さん考案 バランス献立

- ・ごはん
- ・鯖の生姜焼き
- ・ビーフン炒め
- ・肉じゃが
- ・牛乳

- ・彩りが考えられた献立だと思った！
- ・魚と野菜が入っていて健康を考え
られていると感じた！
- ・バランスが良いと思った！
- ・食欲がそそられた！

クラスメイトからの感想



見た目は野菜が多くて食べ
にくいと思ったけど、一口食
べたらおいしかった！

魚の生臭さがなく、お
いしかった！
やわらかかったので
食べやすかった！

野菜にも味が染みていておいしかった！