

5月29日に給食試食会が行われました。

(成長期におすすめのカルシウムたっぷり献立)75人の保護者が参加しました。

ご飯 くるみ小魚 牛乳 海鮮焼売 ごぼうサラダ むらくも汁 小玉すいか

材料と作り方 4人分

○くるみ小魚

くるみ 35g
ちりめんじゃこ 35g
ごま 10g
砂糖 12g
醤油 7g
酒 2g
みりん 7g

- ①鍋に調味料を入れ、火にかけて煮立てる。
 - ②くるみ、ちりめんじゃこ、胡麻を加える。
 - ③木杓子を使い、鍋底が焦げないように気を付けながら煮詰める。
- (保護者の感想)
○歯応えがあり、美味しかった。
○家でも作りたい。
○ふりかけのように常備したい。
○くるみ小魚は、ご飯にぴったりだった。
○魚な苦手な子にも良いと思った。
○カルシウムが摂れて良いと思った。

○海鮮焼売

鶏挽き肉 40g
エビすり身 80g
鱈すり身 80g
大豆の水煮 10g
玉葱 80g
長葱 40g
根生姜 少々
卵 15g
ごま油 2.5g
醤油 10g
砂糖 2g
塩 少々
こしょう 少々
片栗粉 15g
焼売の皮(大) 4枚

- ①大豆の水煮と野菜をみじん切りにする。
 - ②材料を全て混ぜ合わせる。
- (保護者の感想)
○ふわふわの手作りのシューマイが美味しかった。
○大きくて食べ応えがあった。
○筍や醤油があっても良かった。
○薄味で健康のために良い。

○ごぼうサラダ

ごぼう 70g
みりん 小匙1
醤油 小匙1
人参 30g
きゅうり 50g
キャベツ 100g
ホールコーン缶 40g
ボンレスハム 20g
マヨネーズ 大匙2
みりん 小匙1
醤油 小匙1
すりごま 小匙1
練りごま 小匙1
こしょう 少々
醤油 小匙1
酢 小匙1

- ①野菜は、千切りにする。
 - ②ハムと野菜は茹でる。
 - ③ごぼうは、醤油とみりんで味付する。
 - ④調味料とマヨネーズ、胡麻を合わせ、野菜、ハムとあえる。
- (保護者の感想)
○ごぼうとキャベツの組み合わせが良かった。
○ごぼう臭さがなく食べ易く良かった。
○細かいので、箸でつまむ練習になった。
○サラダの材料が盛り沢山で、素敵な1品でした。
○いろいろな食感がありいいですね。

○むらくも汁(かき卵が、たなびく群雲のようなことから命名された)

豆腐 120g
卵 1個
小松菜 50g
長葱 30g
えのき 25g
なると 40g
醤油 大匙1
塩 小匙1
酒 小匙1
片栗粉 小匙1
だし汁 550g

- ①豆腐は、角切りにする。
- ②小松菜とえのきは、3cmに切る。
- ③長葱となるとは、うす切りにする。
- ④だし汁に材料を入れ煮て味付する。
- ⑤片栗粉でとろみを付けて沸騰したら溶き卵を入れる。

- (保護者の感想)
○薄味で素材の味が生かされていた。
Q. むらくも汁は、かき卵汁のことですか？
A. 汁の中のかき卵が、たなびく群雲のように見えることから、群雲汁と言います。卵と旬の野菜で簡単に作れます。

その他 全体を通しての感想

- 手作りや栄養バランス味付けを大事にされているので安心です。
- 給食の作り方や衛生面に至るまでの、きめ細かな心配りに感謝しています。
- 美味しく愛情の伝わるお料理でした。1つの料理に対しての具材の種類のは素晴らしかった。
- 中学の給食は、美味しいと子供から聞いていましたが、今日もとても美味しく頂きました。塩分控えめでもだしの味で美味しかった。
- 小玉すいかが初物で美味しかった。
- アイスクリームが溶けている時がある。(デザート時間に教室に運ぶ等工夫改善したいと思います。)

貴重なご意見ご感想ありがとうございます。今後の給食作りの参考にさせていただきます。



パワーポイントを用いて説明をする栄養教諭



当日の海鮮焼売の材料を混ぜる調理員



本日の献立



楽しく給食を食べる保護者の皆さん