

6月4日に給食試食会が行われました。

81人申し込み

78人の保護者が参加しました。

献立名 中華おこわ 牛乳 ししゃもの彩り揚げ 手作りワンタンスープ 小玉スイカ

材料と作り方 4人分

○中華おこわ

- | | | |
|--------|------|-------------------------|
| 米 | 160g | ① 米ともち米は、砥いで1.1倍の水量で炊く。 |
| もち米 | 160g | ② 材料を粗みじん切りにして、油で炒める。 |
| 豚ばらこま肉 | 50g | ③ 茹で大豆を加えて、調味料で味を付ける。 |
| 人参 | 80g | ④ ①と③を混ぜ合わせてごま油で風味を付ける。 |
| 長葱 | 15g | |
| しなちく | 30g | |
| ザーサイ | 30g | |
| 小松菜 | 100g | |
| 茹で大豆 | 40g | |
| 干し椎茸 | 5g | |
| 油 | 少々 | |
| 醤油 | 大匙2 | |
| 砂糖 | 小匙1 | |
| 酒 | 大匙1 | |
| ごま油 | 小匙1 | |
- * 米ともち米を同量にすることにより、炊飯器で簡単におこわが炊けます。山菜おこわや五目おこわにも応用できます。

感想

- ・もちもちとして、大豆の歯応えがあり美味しかった。
- ・具たくさんで中学生良い。
- ・大豆に味がしみていて良かった。
- ・家庭でも炊飯器で作りたい。
- ・ボリューム満点でバランスが良い。

○ししゃもの彩り揚げ

- | | | |
|-----------|-----|--------------------|
| ししゃも | 8匹 | ① 人参とパセリはみじん切りにする。 |
| 小麦粉 | 40g | ② 材料を混ぜ合わせる。 |
| 人参 | 10g | ③ ししゃもに②を付けて揚げる。 |
| パセリ | 少々 | |
| 卵M | 1個 | |
| 塩 | 少々 | |
| ベーキングパウダー | 少々 | |
| 揚げ油 | 適量 | |
- * 青のり、ピーマン、ごまでも美味しいです。

感想

- ・頭から初めて食べる事が出来ました。
- ・塩味だけが美味しくてビックリしました。
- ・魚臭く無く家でも作りたい。

○手作りワンタンスープ

- | | | |
|--------|-------|--|
| a鶏挽き肉 | 35g | ① a 長葱、根生姜は、みじん切りにする。 |
| a豚挽き肉 | 35g | ② aの材料をよく混ぜ合わせる。 |
| a長葱 | 20g | ③ ②をワンタンの皮で包む。 |
| a根生姜 | 少々 | ④ b人参はせん切り、b長葱は輪切り、b小松菜は2センチ、
b干し椎茸は戻してせん切りにする。 |
| a醤油 | 小匙1 | ⑤ 鶏ガラスープに材料を入れて煮る。 |
| aごま油 | 小匙1 | ⑥ 調味料で味を整える。 |
| ワンタンの皮 | 16枚 | |
| b人参 | 80g | |
| bもやし | 100g | |
| b長葱 | 60g | |
| b小松菜 | 80g | |
| b干し椎茸 | 3枚 | |
| 鶏ガラスープ | 800cc | |
| 醤油 | 大匙1 | |
| 塩 | 小匙1 | |
| こしょう | 少々 | |
| ごま油 | 小匙1 | |

感想

- ・ワンタンの具がしっかり入っていた。
- ・野菜たっぷりで美味しかった。
- ・ワンタンを揚げてもよいのでは？
- ・薄味だがダシが良く効いていた。
- ・具たくさんでお腹一杯になった。



○ パワーポイントを用いて食育の話をする栄養教諭



○ 家庭における実例を挙げ、食育の話をする小林教頭



○ 楽しく会食しながら給食を食べる保護者の方々



その他の感想

- ・先生の話でいろいろ勉強になることがたくさんあった。
- ・食べ物は、作ってから2時間で菌が増えるので、給食時間も決められていると聞き、そうなんだと思った。
- ・手作りルーのカレーやシチュー、デザートを食べたい。
- ・手作りで一つ一つ丁寧に作っていただいております。
- ・栄養バランスが整ってありがとうございます。
- ・口から入るものは本当に大事だと思います。給食のように季節のもの、栄養バランスに気を付けたいです。
- ・苦手な物も給食で食べられるようになった本当にありがたいです。
- ・びっくりするほど手作りで感心しました。
- ・栄養バランスのとれたメニューを毎日食す子どもたちはとても幸せだと思います。
- ・職員さんのご苦労もわかり、参加して良かったです。
- ・家で食べない魚を給食で食べるので嬉しいです。
- ・全て美味しかったので、野菜がたくさん食べられて良かった。
- ・手作りルーのカレーやシチュー、デザートを食べたい。
- ・毎日美味しい給食をありがとうございます。
- ・見た目以上にボリュームがあった。子どもが楽しみにしているのでよろしくお願いいたします。

☆ 感想の一部を紹介しましたが、貴重なご意見をたくさんいただきありがとうございます。今後の給食に役立てたいと思います。

