

5月27日に給食試食会が行われました

61人申し込み 59人の保護者が参加しました。

献立名 **夏野菜のカレーライス 福神漬け
ひじきのマリネ フルーツヨーグルトあえ**

材料と作り方

夏野菜のカレーライス

材料(4人分)

米	360g
麦	20g
水	490cc
薄力粉	40g
バター	20g
サラダ油	20g
カレー粉	5.5g
鶏もも肉	160g
玉葱(中)	1個
なす(中)	1個
人参(中)	1個
じゃが芋(中)	1個
南瓜(中)	150g
トマト(中)	1個
さやいんげん	4本
根生姜・にんにく	1かけ
鶏ガラスープ	250cc
ウスターソース	大匙2
ケチャップ・赤みそ	大匙1
白ワイン・食塩	小匙1
牛乳	35cc
チャツネ	小匙1
粉チーズ	大匙1
マサラマイルド・パプリカ	} 少々
ガラムマサラ・ナツメグ	

ひじきのマリネ

材料(4人分)

乾燥ひじき	9g
ひじき戻し水	90g
A 醤油・みりん	大匙1
A 砂糖	小匙1
A だし汁	40cc
きゅうり	50g
人参	50g
ロースハム	2枚
B サラダ油・酢	大匙1
B 塩・こしょう	少々

作り方

- ①鶏ガラスープを作る
- ②鶏肉は2cm角に切り、白ワインをふる。
- ③トマトは湯剥きし、2cmの角切りにする
- ④玉葱は短冊切り、なす、人参、じゃが芋はいちよう切り、さやいんげんは2cm幅に切る。
- ⑤にんにく、根生姜はみじん切りにする。
- ⑥小麦粉、サラダ油、バター、カレー粉でカレールーを作る。
- ⑦さやいんげんは塩少々で茹でる。
- ⑧肉をにんにく、根生姜でよく炒める。
- ⑨玉葱を飴色になるまでよく炒める。
- ⑩人参も炒めガラスープをはり、なす、トマトを加え煮込み調味料と⑥を加え更に煮込む。
- ⑪粉チーズ、茹でいんげんを加えて味を調える。

フルーツヨーグルトあえ

材料(4人分)

バナナ	1本	作り方
パン缶(小)	1個	①バナナは1cmスライスに切る。
桃缶(小)	1個	②缶詰を開けて缶汁をきる。
みかん缶(小)	1個	③ヨーグルト、砂糖、果物をまぜる。
プレーンヨーグルト	200g	
砂糖	大匙1	

作り方

- ①乾燥ひじきを水でもどしてAで煮て冷ます。
- ②野菜とハムを千切りにする。
- ③調味料Bと①②を合わせる。



○ 久寺家中での食育の実践の話をする菊田栄養教諭



○ 家庭における食育の実践例を話す小林教頭



○ 保護者の質問に答える菊田栄養教諭



○ 夏野菜のカレーライスに舌鼓を打つ保護者の方々

保護者の感想より

- ・夏野菜のカレーライスは、かぼちゃやなすがたくさん入っていて、とてもおいしかったです。
- ・豆やなすが嫌いな子でも食べられるカレーですね。
- ・手作りのルーが優しい味です。
- ・辛いのが苦手な子でも、野菜たっぷり食べ易くおいしかったです。
- ・ひじきのマリネは初めて食べましたが、とても食べ易く感動しました。
- ・さっぱりしていておいしいので、レシピを見て是非家でも作りたいです。
- ・ひじきは煮物のイメージがするので、調理方法が勉強になりました。好みの味です。
- ・フルーツヨーグルトあえは、果物たっぷりおいしかったです。
- ・懐かしい味でおいしかった。
- ・フルーツヨーグルトあえは、カレーのデザートにぴったりで最高。

ご家庭での給食の話題

- ・今日も全部食べた楽しみにしています。季節ごとのメニューが楽しみです。
- ・キムチチャーハン、キムタクご飯、手作りゼリーが楽しみです。家でも話題になります。
- ・給食時間が短い。
- ・小学校と比べて量が多い。
- ・夕食とかぶらないように話をしている。
- ・魚料理が多い。

その他

- ・スライドの献立が家のご飯の参考になり作りたいと思いました。勉強になりました。
- ・子どもたちの栄養面を考えていただいた上においしいレシピをありがとうございます。

☆ 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。