

# 5月25日に給食試食会が行われました。

76人申し込み

74人の保護者が参加しました。

献立名 **カレーシーフードピラフ 牛乳 おからキッシュ  
ボルシチ風スープ アンデスメロン**

材料と作り方

## おからキッシュ

材料(4人分)

おから	80g
卵	3個
ベーコン	25g
エリンギ	30g
玉葱	中1個
ぶなしめじ	30g
小松菜	50g
バター	10g
食塩	2g
こしょう	少々
チーズ	40g
生クリーム	10g
紙カップ	4個

作り方

- ①ベーコン、玉葱は千切りにする。  
エリンギは短冊切り、しめじ、小松菜は2cm幅に切る。
- ②卵は割卵してよく混ぜる。
- ③①を炒めて味付する。
- ④②と③、チーズ、クリームを混ぜてカップに入れて焼く。

○カレーシーフードピラフ、ボルシチ風スープの作り方は、後日発行されるPTA  
広報紙に掲載します。

アンケートより

### カレーシーフードピラフ

- ・薄味でしたが、このくらいの塩加減がいいのかと思いました。
- ・ボリューム満点で美味しかったです。
- ・シーフードたっぷり豪華でした。
- ・家での味付けは濃いので、素材の味を活かすと良い事がわかりました。
- ・思ったよりあっさりしていた。全体のバランス的には良いと思った。

### おからキッシュ

- ・手が込んでいて手作りの愛情が感じられた。
- ・おからが入るとはわからないくらい美味しかった。
- ・おからは食べ慣れませんが、体にやさそうなので家でも作りたいです。
- ・斬新！目からうろこ？感動！美味しかったです。
- ・見た目もおしゃれで、洋食でも大豆製品が摂れて良いです。

### ボルシチ風スープ

- ・子供が豆料理が嫌いなのでこのようなスープなら食べられると思った。
- ・豆と野菜がたくさん入っていてボリュームがあり美味しかった。
- ・ピラフとの組み合わせがちょうど良かった。
- ・食べるスープで、野菜がゴロゴロ入っていて良かった。



○ 久寺家中での食育の実践の話をする菊田栄養教諭



○ カレーシーフードピラフ 牛乳 おからマフィン  
ボルシチ風スープ アンデスメロン

### アンデスメロン

- ・食べ易くカットしてあった。
- ・旬で熟れていて食べ頃で美味しかった。
- ・高価な果物もでるのかとびっくり。

### その他の意見、感想

- ・栄養バランスを考え、多くの食材を食べ易く調理してあり、ありがたく感じた。自宅でも工夫したい。
- ・先生の旬の話、骨の話など聞いて勉強になり楽しかったです。
- ・試食会に参加して良かったです。実際に給食を食べて量が多く美味しいので安心しました。
- ・ボリューム満点で自宅でも旬のものや野菜を多く取り入れていきたいです。
- ・子供食育という前に大人への啓発が大事だなと思いました。
- ・毎日丁寧に、心のこもった給食を作っていただきありがとうございます。
- ・改めて栄養のお話が聞いて良かったです。カルシウムを摂るようにします。
- ・教頭先生の話が心に響いた。
- ・成長期に大切な栄養について考えようと思った。
- ・スライドを使用して給食を作る過程を見せて頂きとてもよかったです。
- ・毎日給食の献立を見て楽しみに学校に行きます。
- ☆ 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。今後の給食や食育に役立てたいと思います。



○ 旬、目利き、情報収集の大切さの話をする小林教頭



○ 給食に舌鼓の保護者の方々

