



寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を「朝昼夕の3食」食べて体の抵抗力も高めましょう。



給食試食会

11月20日に給食試食会が実施され32名ご参加くださいました。給食の栄養や衛生管理など説明後、試食していただきました。

ご参加くださった保護者の皆様、お手伝いいただいたPTA役員の皆様、ありがとうございました。

当日のメニュー

- ・麦入りごはん(給食は全て野田市産)・牛乳
- ・北中カレー
- ・ツナ入り海藻サラダ
- ・フルーツサイダーゼリー

試食会アンケート結果

1. 味について
 - ・うすい・・・0%
 - ・ちょうどよい・・・100%
2. 量について
 - ・少ない・・・6.5%
 - ・ちょうど良い・・・90.3%
 - ・未記入・・・3.2%

給食へのご意見、ご感想など

- ・大変美味しかったです。(12名)
- ・手作りならではの美味しさが味わえました！家庭で作る量よりはるかに多いのに、美味しい味付けを毎日作ってくださり感謝です！！
- ・サラダも温野菜で食べやすかったです。
- ・思っていた以上に味つけがしっかりとしていて美味しかったです。牛乳の量が自分の時代よりも少ない印象でした。
- ・サラダもさっぱりして美味しくいただきました！給食は子どもの楽しみの一つとなっています。献立を考えるのは大変だと思いますが、今後もよろしくお願いします！(2名)
- ・こんなに給食が美味しいとは！
- ・カレーは作り方から凝っていて、家で作るカレーとは違った味でおいしかったです。(3名)
- ・カレーもひと手間、ふた手間加えることでこんなにも違うのかと思いました。
- ・家でも取り入れてみたいです。(2名)
- ・牛乳の直飲みはびっくりしました。
- ・子供達に人気の北中カレーを食べられてよかったです。サラダもゼリーもカレーに丁度良く全て美味しく頂きました。
- ・栄養バランスを考え、手間暇かけて毎日美味しく作って頂いているのだなあ、と大変有り難く思いました。(2名)
- ・とても手の込んでいる調理工程にびっくりしました。
- ・北中カレーが美味しいと聞いていたのですが、本当に手作りでおいしいカレーで試食できてよかったです。サイダーゼリーも彩り、味ともに美味しかったです。

レシピの紹介



北部中カレー

【作り方】

1. 鍋にバター、小麦粉をいれて炒め(弱火で30分位)ルーを作る。仕上げにカレー粉を入れる。
2. 別の鍋に油を入れ、たまねぎを炒める。(たまねぎが、透き通るまで15分位)
3. 肉、にんにく、しょうが、セロリを入れる。(肉の表面の色が変わるまで炒める。)
4. にんじん・水を加え煮る。あくが浮いたら、取りじゃがいもを入れる。
5. 再びあくを取り、ルー・りんご・調味料・香辛料を加え、よく煮込む。(焦げないように底から混ぜる)
6. トロみ具合・味を見る。生クリームを加えて、仕上げる。

北部中学校でルーからつくります。おいしいと好評でした。



※サラダとゼリーは3月号に記載予定です。

材料(4人分)

- ごはん 茶碗 4杯
- サラダ油 大さじ 1
- たまねぎ…2個 うす切り
- 豚もも肉…120g 2cm角
- カレー粉…小さじ1/2 肉に下味
- 赤ワイン…大さじ2 肉に下味
- にんにく…1かけ みじん切り
- しょうが…1かけ みじん切り
- セロリ…中1/3本みじん切り
- にんじん…中1/3本いちょう切
- 水 カップ 1・1/2
- じゃがいも…中2こいちょう切り
- バター…大さじ 3
- 小麦粉…大さじ 4
- カレー粉…小さじ1
- りんご…中1/3コすりおろす
- ウスターソース … 大さじ1
- 中濃ソース… 大さじ 1
- ケチャップ…大さじ 1・1/2
- チャツネ…小さじ2あれば入れる
- しょうゆ…小さじ1
- 塩… 小さじ1
- こしょう…少々
- コーヒー(インスタント)…少々
- あれば入れる
- カレー粉…小さじ1
- マサラムイルド…小さじ 1/2
- ガラムマサラ…小さじ 1/2
- ターメリック…小さじ 1/2
- バジル粉…小さじ 1/4
- オールスパイス…小さじ 1/3
- スキムミルク…大さじ 1
- 豆ペースト…大さじ 2
- 生クリーム…大さじ 1

ルーを作る