



給食だより

桜丘小学校

平成25年12月19日

笑顔あふれた給食交歓会 ご意見ありがとうございました。



今年度の給食交歓会は、11月26日（火）の2学年を最後に全て終了しました。

今年も4学年の保護者の方々に給食を試食して頂きました。当日は給食準備の様子を見て、給食を食べながら親子の会話も弾み楽しい時間を過ごしていたようです。どのクラスでも笑顔があふれていました。

- ・3年（5月）かき揚げ、のりあえ、みそ汁
- ・1年（6月）シュガートースト、とりのから揚げ、サラダ、野菜スープ
- ・6年（10月）七穀米ごはん、とりのごま味噌焼き、ナムル、わかめスープ
- ・2年（11月）チキンライス、ひよこ豆サラダ、海の幸スープ、りんご



おいしいね！

給食の量(6年)

・給食の量 多い	
1年生	10%
2年生	21%
3年生	8%
6年生	1%

あじつけ(6年)

・あじつけ うすい	
1年生	11%
2年生	15%
3年生	7%
6年生	18%

！給食の量や味付けは！

- 量について・・・ご飯は多いと感じ、とりのから揚げのような肉のおかずは少ないと回答した人が多くいました。アンケートから家庭での食生活状況を確認することができました。
- 味付けについて・・・給食の味は家庭の味より薄いと感じる人が多くいましたが、「子供には薄味でよい」「給食のように家庭の味付けも薄味にするように気をつけたい」という意見が多くありました。
- 感想や意見・・・「先割れスプーンをまだ使っているなんてビックリした」とか「パン給食のときにスプーンだけがついているがサラダなどを食べるのにお箸があったほうがよい」、「家ではなかなか出ないような食材を使っていて良い」、「野菜がたくさんあってよい」等とたくさんの感想やご意見を頂きました。

※学校給食は子供たちにとって必要な食品構成、量、栄養価を年齢ごとの基準量をもとに提供しています。ご家庭での食事は給食を参考に量や質を考えていただければ幸いです。また、頂いたご意見を考慮して今後の給食運営に生かしていきたいと思っております。ありがとうございました。

献立紹介

・作ってみませんか・・・給食のレシピから

○さけの味噌マヨネーズ焼き

《材料》1人分

- ・さけ切り身・・・50g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・マヨネーズ・・・4.5g
- A みそ・・・3.5g
- ・粉チーズ・・・3g
- ・みりん・・・1g

《作り方》

- ① 鮭の切り身にうすく塩・こしょうをふる。
- ② Aの調味料を合わせる。
- ③ ①の鮭をAの合わせた調味料につける。
- ④ オーブンで焼く。

※ みそやマヨネーズなど子供の好きな調味料を使うことで、生鮭の生くささがなく、大変おいしく食べられます。

※ しめじなどのきのこやたまねぎなどを一緒に合わせて焼いても良いです。

※ 栄養価 93Kcal タンパク質 8.5g 脂肪 5.6g 塩分 0.7g

○海の幸スープ

《材料》1人分

- ・むきえび・・・15g
- ・もずく（塩抜き）15g
- ・とうふ・・・20g
- ・もやし・・・15g
- ・にんじん・・・8g
- ・こまつな・・・15g

- ・ねぎ・・・10g
- ・ごま・・・1g
- ・たまご・・・20g
- ・しょうが・・・0.5g

- ・塩・・・0.6g
- ・しょうゆ・・・1.5
- ・酒・・・0.8g
- ・コンソメ・・・0.8g
- ・こしょう・・・0.2g

《作り方》

- ① むきえびは熱湯をかける。もずくは水洗いし適当な大きさに切る。
- ② にんじんは千切り、ねぎは小口切り、小松菜は茹でて一口大に切る。卵は割りほぐしておく。生姜はすりおろす。豆腐はさいの目に切る。
- ③ 鍋に水を入れ沸騰させ、かたい野菜から煮る。材料が煮えてきたらえび、豆腐、小松菜を入れ煮る。調味料を入れ味を調べて、最後に生姜の絞り汁を入れる。
- ④ ③に攪拌した卵を流し入れてからごまを入れ十分に火を通し仕上げる。

※ しょうが汁が味を引き立てて具たくさんのおいしいスープをおいしく食べることができます。

※ 栄養価 80Kcal タンパク質 8.0g 脂肪 3.6g 塩分 1.4g