

給食だより

夏休み前
特別号



平成30年7月13日
練馬区立練馬第三小学校
学校長 中村 直人
栄養士 野中 歩

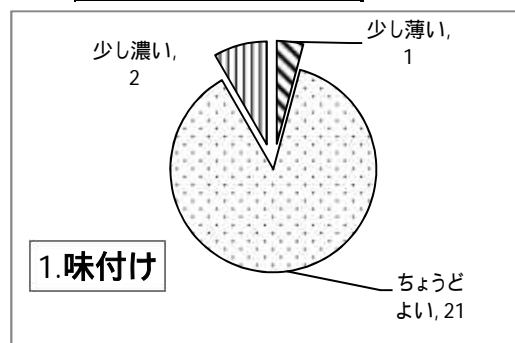
夏休みまであと1週間となりました。給食の様子を見ていると、低学年でも残さずしっかり給食が食べられる子供が増え、成長を感じています。

6月19日に実施されました『給食試食会』のアンケート結果をお知らせします。参加された24名の保護者の方に、アンケートを書いていたいただきました。お忙しい中ご参加くださり、たくさんのご意見・ご感想をありがとうございました。是非、今後の参考にさせていただきたいと思ひます。

試食会当日の献立： 練馬スパゲティ・かみかみサラダ・カラメルポテト・牛乳

1. 味付け

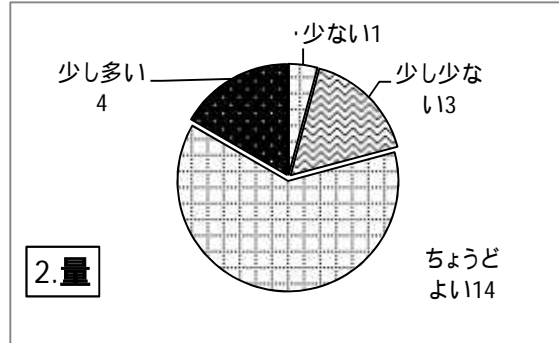
薄い	0
少し薄い	1
ちょうどよい	21
少し濃い	2
濃い	0



1. 味付け

2. 量

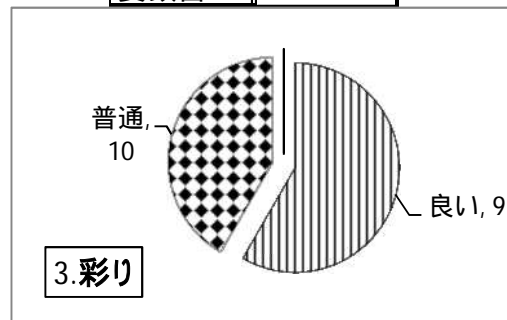
少ない	1
少し少ない	4
ちょうどよい	15
少し多い	4
多い	0



2. 量

3. 彩り

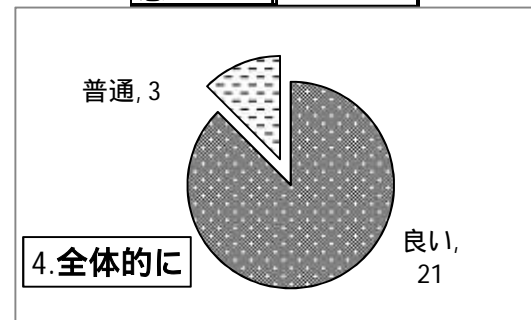
良い	14
普通	10
要改善	0



3. 彩り

4. 全体的に

良い	21
普通	3
悪い	0



4. 全体的に

5. ご意見・ご感想

思ったより味はしっかりしているなと思いました。美味しかったので、家でも作ってみようと思います。

さつまいもが美味しかったです。

ツナと大根、参考になりました。家でも作ってみます。フルーツがあるとよかったです。美味しかったです。いろんなことに気を配っていて、とても安心できる給食でした。子供たちがよく食べているのも分かりました。味付け全て砂糖を使っているところが不思議です。食材が甘いのもう少し砂糖を少なめにしてほしい。さつまいもはお砂糖使いすぎで、かさかさで食べるのが辛かったです。

自宅で娘が給食の話が一番してきて本当に大好きなので、本日実際に配膳している様子を見学して、自らも体験していただくことができたのは、本当によい経験となりました。レシピを参考に作ってみたいと思います。

サラダは初めて食べました。とても美味しかったです。

もう少しデザートが出ると子供たちも喜ぶと思います。

とても美味しかったです。配膳が時間がかかると思いました。大変でした。毎日子供たちが頑張っているんだと思ったので、今日帰ってきたら褒めてあげたいです。給食の準備の様子が見られたのがとてもよかったです。

香りよく美味しかったです。ありがとうございました。

栄養のこともよく考えられていて、美味しかったです。味も濃すぎず薄すぎず、ちょうどよかったです。ありがとうございました。

献立を見たところ、果物やデザートが少ないと思いました。本日のスパゲティ美味しかったです。サラダは家で作りたいです。ありがとうございました。

1日あたりの栄養やカロリーは満たしていると思いますが、たまにすごく地味(年寄りが食べる様)な、ヘルシーな主菜・副菜の組み合わせがあるのが気になります。

子供がもう少しフルーツが出てほしいと言っていました。

いつも美味しいと言っていたので今日試食できてよかったです。子供とお話ができそうです。安全な給食と分かり、親も安心できました。

とても美味しい給食でした。安心して子供たちに食べさせられると思ひました。久しぶりに配膳して、意外と面白かったです。

すごく美味しかったです。牛乳と一緒に茶とかもあると嬉しいかもです。ごちそうさまでした。

とても美味しかったです。お茶も出ると嬉しいです。

練馬スパゲティが子供たちに人気なのが納得できるおいしさでした。ありがとうございました。

全体的に美味しくいただきました。また家でも作ってみようと思ひます。今日は時間を作っていただきありがとうございました。

さつまいもが美味しかったです。

子供たちの心と体の健やかな成長をサポートするために、学校給食では、栄養バランスのとれた食事を提供することが大切であると考えます。子供たちの嗜好に偏りすぎることなく、季節にあった旬の食材や、行事食、郷土料理などを献立にうまく取り入れ紹介します。またお楽しみ給食やセレクト給食、リクエスト給食なども取り入れ、子供たちの「食」への興味や関心を引けるような給食を考えています。フルーツやデザートは栄養バランス、彩り、給食費予算などと照らし合わせながら、月に1~2回程取り入れていきたいと思ひます。今後とも学校給食へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



レシピ紹介

給食で人気のあった献立・簡単に作れて健康的なふりかけレシピを紹介します！

ごぼう入りドライカレー <材料> 6名分

(ご飯)・米 450g(約3合) ・大麦 3.0g ・カレー粉 1.5g ・バター 6g
(カレー)・炒め油 適量 ・にんにく 2g ・しょうが 3g ・豚挽き肉 120g
・大豆 18g(水煮大豆なら36g) ・赤ワイン 小さじ1
・セロリ 2g ・玉ねぎ 360g ・ごぼう 90g ・にんじん 40g
・干しぶどう 25g ・レンズ豆 18g ・ピーマン 30g
・カレー粉 5.5g ・トマトケチャップ 42g ・ウスターソース 25g
・鶏ガラスープ 270ml ・塩 3.6g(鶏ガラスープに味がついている場合は減らす)
・こしょう 少々

<作り方> 米・麦は洗米し、カレー粉・バターを入れて炊く。

大豆とレンズ豆は、軟らかくなるまでゆでる。(大豆は時間がかかるので、別にゆでる)
にんにく・しょうが・大豆・セロリ・玉ねぎ・ごぼう・にんじん・ピーマン・干しぶどうは、みじん切りにする。(細かく刻む)

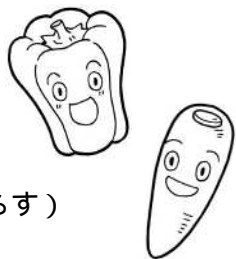
お鍋に油を熱し、にんにく・しょうが・豚挽き肉を炒め、赤ワイン・カレー粉を振り入れる。

続いて玉ねぎ・にんじん・ごぼう・大豆を入れてよく炒める。

さらにレーズン・ピーマンも加え炒める。

調味料とスープ、レンズ豆を加え、弱火で煮詰める。塩・こしょうで味を調える。

普段は、小麦粉やバターでルウを作って加えますが、このカレーはルウを加えず野菜のとりみで仕上げるヘルシーカレーです。時間をかけて煮込むことがポイントです！低学年には少しスパシーな味つけです。ハチミツやチャツネ等を少し加えると、甘めの味つけになります。



キャラメルポテト <材料> 4人分

・さつまいも 200g ・揚げ油 適量 ・砂糖 20g ・水 7g ・バター 20g

<作り方> さつまいもは拍子切りにし、素揚げにする。

鍋に水・砂糖・バターを入れて火にかけ、のさつまいもを絡める。

かぼちゃの包み揚げ <材料> 4人分

・かぼちゃ 160g ・砂糖 24g ・脱脂粉乳 8g ・生クリーム 12g
・ジャンボ餃子の皮 4枚(もしなければ、普通の餃子の皮 8枚)
・薄力粉+水 適量 ・揚げ油 適量

<作り方> かぼちゃは皮をむき、蒸してつぶす。

熱いうちに砂糖・脱脂粉乳・生クリームを混ぜる。



餃子の皮で包み、水溶き小麦粉でとめて揚げる。

春巻き <材料> 6本分

・炒め油 適量 ・しょうが 1.8g ・鶏挽き肉(豚挽き肉でも可) 60g ・干し椎茸 2g
・ねぎ 60g ・キャベツ 90g ・たけのこ 30g ・緑豆春雨 10g ・春巻きの皮 6枚
・濃口醤油 7.2g ・塩 1.2g ・ごま油 0.6g ・薄力粉+水 適量 ・揚げ油 適量

<作り方> 干し椎茸は水で戻し、軟らかくなったらみじん切りにする。

キャベツは細かめの短冊切りにし、ゆでて水気を切っておく。

緑豆春雨は、ゆでて水冷し、食べやすい長さに切る。

しょうが・ねぎ・たけのこはみじん切りにする。

フライパンに油を熱し、しょうが・挽き肉・干し椎茸・ねぎ・たけのこ・春雨を炒め、調味料で調味する。

とを混ぜて、春巻きの皮で包み水溶き小麦粉でとめる。(材料が冷めてから包む)油で揚げる。

給食のふりかけは、全て手作りです。成長期の皆さんには、
ご飯をもりもり食べてほしいと思います。

小魚と刻み昆布のふりかけ <材料> 10人分(作りやすい分量)

・粉かつお 10g ・刻み昆布 8g ・しらす干し 45g
・みりん 小さじ2 ・濃口醤油 小さじ1.5 ・酒 小さじ1弱 ・酢 小さじ2

<作り方> 粉かつお・しらす干しはそれぞれからいりする。

調味料をフライパンで熱し、刻み昆布を煮る。とを混ぜ合わせる。

のりの佃煮 <材料> 10人分(作りやすい分量)

・のり 16g ・水 60g ・濃口醤油 30g ・砂糖 大さじ1弱
・酒 小さじ2 ・みりん 小さじ2~3(甘さは好みで調節してください)

<作り方> のりはちぎって鍋に入れ、分量の水につける。

に調味料を加えて弱火で煮る。

大豆とちりめんの甘辛煮 <材料> 10人分(作りやすい分量)

・水煮大豆 50 ・しらす干し 50g ・青のり 3g ・白炒りごま 4g
・砂糖 大さじ3 ・濃口醤油 大さじ1強 ・みりん 大さじ1/2

<作り方> しらす干し・ごまはそれぞれからいりする。

調味料をフライパンで熱し、水煮大豆を煮る。水分が少なくなってからを加える。

