



給食試食会を開催しました

9月12日(水)に給食試食会が開催されました。お忙しい中、40名の保護者のみなさまに参加いただきました。調理のチーフから、給食室の衛生についての話、栄養士からは、人気献立や、朝食についての話などがありました。給食への関心が高まるきっかけになってもらえたらと思います。試食会の最後に、みなさんからアンケートをいただきましたので紹介します。

献立 青大豆とごまのご飯 鮭のもみじ焼き もやしのからし和え けんちん汁 豆乳ぷりん

- | | | |
|---------------|--------------|----------------|
| ●味付けはいかがでしたか？ | ●量はいかがでしたか？ | ●献立内容はいかがでしたか？ |
| 少し薄かった 9人 | 少なかった 4人 | バランスが悪い 2人 |
| ちょうど良かった 29人 | ちょうど良かった 24人 | 品数が少ない 0人 |
| 少し濃かった 2人 | 少し多かった 9人 | 品数が多い 5人 |
| 濃かった 0人 | 多かった 3人 | バランスが良い 33人 |

●その他

- *保護者にはちょうど良いが、子どもには少ないように感じた
- *野菜はととても多いと思った。今日は白米の方がよかったと思う



●ご家庭での食事作りで気を付けていることはありますか？

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| *味付け *栄養バランス *色合い | *大皿ではなく一人分ずつ盛りつけるようにしている |
| *必ず野菜を使うようにしている | *野菜のおやつも作ったりする |
| *肉ばかりにならないように野菜も使っている | *衛生面に気を付ける *すぐできるものを作っている |
| *品数を多くするようにしている | *給食とかぶらないようにしている |
| *塩分 *薄味 一汁一菜 | *ご飯が進む味にしている |
| *好き嫌いせずなんでも食べさせるようにしている | *味噌汁に具材をたくさん入れるようにしている |

●給食に関するご意見

- *テスト期間中も給食があるとありがたいです。 *地域の行事の時に試食会をすれば、もっと給食への理解が深まると思う。 *人気献立だけではなくワースト献立も知りたい。 *レシピがついていたのでよかったです。

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。今後の給食作りの参考にさせていただきます。



10月の献立より

- 4日** 10月4日が104で、「いわし」の日です。いわしの蒲焼が登場します。
- 10日** 「目の愛護デー」献立です。目にいいとされるビタミンたっぷりの献立です。
- 12日** 7月に行われた「給食準備を早くしようキャンペーン」で優秀だった1-4、3-2のリクエスト献立で「2色揚げパン」です。
- 18日** 世界の料理です。今月はALTのクシャル先生の出身国の「インド」料理を紹介します。
- 27日** 文化発表会です。「給食準備を早くしようキャンペーン」で優秀だった2-2のリクエスト献立で「ジャーチャー麺」です。
- 31日** ハロウィンメニューとして「かぼちゃの蒸しケーキ」が登場します。



世界の料理 ⑤ インド料理 भारत गणराज्य

ナン…インドカレーにぴったりの「ナン」はタンドールという石窯に入れて作ります。家庭には石窯はないので家庭では作らないのだそうです。

ダルカレー…「ダル」とは豆のことです。インドでよく使われる豆はレンズ豆です。給食ではレンズ豆と大豆を使った豆カレーを作ります。

サモサ…小麦粉で作った生地の中に、茹でてつぶしたじゃが芋、玉ねぎ、豆ひき肉などを入れ、包んで揚げたインドの軽食です。給食では、カレー風味のじゃが芋にツナを混ぜて揚げて作ります。



主な野菜の産地 9月の給食



ねぎ	青森県	小松菜	埼玉県	白菜	長野県
人参	北海道	キャベツ	長野県	パプリカ	長野県
じゃが芋	北海道	れんこん	茨城県	きゅうり	埼玉県
大根	北海道	生姜	高知県	青梗菜	静岡県
もやし	千葉県	にんにく	千葉県	えのき	長野県
ピーマン	茨城県	梨	新潟県	インゲン	新潟県

一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学生)

	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維	食塩 g
							A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
10月平均	808	30.9	23.6	362	112	3.3	326	0.52	0.61	27	5.9	3.4
学校給食 摂取基準	830	26.9~41.5	18.4~27.6	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5未満

学校給食費の納入にご協力をお願いします。今月の引き落としは22日(月)です。