



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？

| | |
|----------|-----|
| 少し薄かった | 9人 |
| ちょうど良かった | 29人 |
| 少し濃かった | 2人 |
| 濃かった | 0人 |
- 量はいかがでしたか？

| | |
|----------|-----|
| 少なかった | 4人 |
| ちょうど良かった | 24人 |
| 少し多かった | 9人 |
| 多かった | 3人 |
- 献立内容はいかがでしたか？

| | |
|---------|-----|
| バランスが悪い | 2人 |
| 品数が少ない | 0人 |
| 品数が多い | 5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？

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> *味付け *栄養バランス *色合い *必ず野菜を使うようにしている *肉ばかりにならないように野菜も使っている *品数を多くするようにしている *塩分 *薄味 一汁一菜 *好き嫌いせずなんでも食べさせるようにしている | <ul style="list-style-type: none"> *大皿ではなく一人分ずつ盛りつけるようにしている *野菜のおやつも作ったりする *衛生面に気を付ける *すぐできるものを作っている *給食とかぶらないようにしている *ご飯が進む味にしている *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。