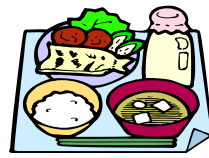




給食だより



令和4年12月第2号
練馬区立
石神井中学校

<学校給食試食会>



11月18日にPTA1年代表委員さん主催で行われた「学校給食試食会」の様子をご報告いたします。

～集合～

待っている間、PTA広報委員さんが撮影した体育祭の写真をスライドで見させていただきました。



48名の参加者の方に24名ずつ2クラスに分かれていただきました。

完食を目指して欠席者分も全部分け切りました。

～準備～

参加者の中からお手伝いの方にもご協力いただいて配膳しました。生徒と同じようにエプロン・三角巾をつけ、衛生に気をつけて行います。



～試食～

前を向いて黙食で試食していただきました。

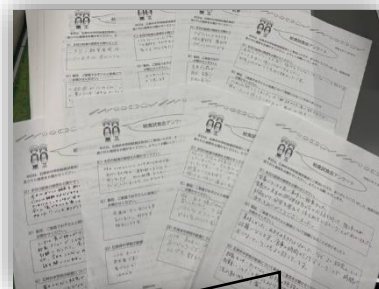


～見学・移動～

片付け後、廊下から2・3年生の給食の様子を見学しながら被服室へ移動。

～講話～

副校長・調理委託会社の責任者・栄養士より資料をもとにお話をしました。



最後にアンケートを記入していただきました。たくさんのご意見・ご感想ありがとうございました。

当日のメニュー

- ・きびごはん
- ・さんまの蒲焼き
- ・野菜の生姜あえ
- ・さつま汁
- ・牛乳



事後アンケートより

●本日の給食の感想をお聞かせください。

- ・とてもおいしかった。(多数) →栄養バランス、食材の量、味付けについて好評でした。
- ・きびごはんがモチモチしていておいしかったので家でも作ってみたい。
- ・さんまの食感、味付けが良くて食べやすかった。 ・丁寧に作られているのがよくわかった。

●ご家庭でお子さんと給食について話題になることがありましたらお聞かせください。

- ・給食が好きでいつも楽しみにしている。 ・いつもおかわりをしたと言っている。
- ・給食が楽しみという気持ちになれないと言っている。 ・時々おいしくないメニューがあると知っている。
- ・時間が足りないと言っている。 ・〇〇がおいしかったから家でも作って欲しいと言われる。
- ・量が足りないと言っている。 ・量が多いと言っている。

●石神井中の給食についてご意見をお聞かせください。

- ・丁寧に心のこもった給食作りをしている事が分かりました。 ・給食で初めて食べるものもあり、有り難いです。
- ・和食中心のメニューで家庭ではあまり出さない食材が多く使われていて感謝しています。
- ・季節感や行事を意識した献立で子どもも楽しみに学校生活を送っています。
- ・たまに子どもからおいしくない(味が薄い)と言われ不安に思っていました、今回とてもおいしく、バランスも量も良かったので安心しました。

2年ぶりの給食試食会という事で、保護者の皆さまに本校の給食をご理解いただく良い機会になりました。

<レシピ紹介>

試食会のアンケートで「さばのみそ煮のレシピを知りたい」とのご意見をいただいたのでご紹介します。

さばのみそ煮 (4人分)

<分量> ・さば切り身 半身を2枚 ・生姜 1片 ・みそ 20g ・三温糖 20g ・酒 20g ・水 30g

<作り方> ①さばは半身をさらに半分に切る。生姜はスライスする。

②調味料と水を合わせたものに①のさばを入れ、生姜も加えて煮る。

※給食ではスチームコンベクションオーブンで60分ほど加熱しています。



<1月の献立について>

1月の給食は10日(火)の始業式から始まります。献立表は始業式当日に配るため、当初4日分の献立についてお知らせいたします。12日(木)の「鶏肉のから揚げ」は完食賞のリクエストメニューです。

日	曜日	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量	
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		kcal	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
10	火	○	シーフードカレー 白菜サラダ いよかん	いか えび ほたて レンズ豆	ヨーグルト 牛乳 わかめ	にんじん	にんにく 生姜 セロリ たまねぎ 白菜 きゅうり ねぎ いよかん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油 バター ごま油 白ごま	813	14.3
11	水	○	七草ごはん・ぶりの照り焼き 黒豆の甘煮・雑煮	ぶり 黒大豆 鶏肉 なると 豆腐	しらす干し 牛乳	大根(葉) かぶ(葉) 小松菜 ほうれん草 春菊 水菜 せりにんじん	大根 かぶ ねぎ	米 麦 砂糖 白玉粉	ごま油 白ごま 米ぬか油	838	18.8
12	木	○	五目チャーハン とりのからあげ わかめスープ	卵 鶏肉 焼き豚 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	干しいたけ たけのこ ねぎ グリーンピース 生姜 えのきたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま油 米ぬか油	781	16.9
13	金	○	古代米ごはん おみくじコロッケ 呉汁	小豆 豚肉 うずら卵 ウインナー 大豆 油揚げ 豆腐 鶏卵 みそ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 黒米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 こんにやく	黒ごま 米ぬか油	908	15.9