

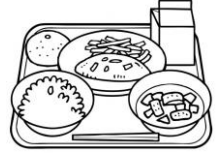
3月 給食だより

はちじょうまちきゅうしよく センター 栄養士 鈴木瑞代



今年度の給食も残りわずか。中学3年生は、9年間食べてきた給食ともいよいよお別れです。これからは、自分で食事を考えたり、選んだり、作ったりしていかなければなりません。髪の毛一本から足の爪まで、人の体はすべて自分が食べた食べ物からできているということを忘れずに、食事と向き合ってもらいたいと思います。

卒業に合わせ、中学3年生に「卒業までに食べたい給食」をテーマにアンケートを行い、可能な限り、3月の献立にとりいれました。



★中学3年生の「卒業までに食べたい給食」とそのエピソード★

アンケートでは、食べたい料理名とそのエピソードの記入をお願いしました。

一部をご紹介します。

きなこ揚げパン

年に数回しか出ないのに、すごい美味しいし、クラスのじゃけん大会ではみんな参加するくらい人気のメニューだから。

カツカレーライス

自分の好きなメニューで出た時すごく嬉しかったから

丼ものの時は特に給食が少ないと感じます。ぜひ多めにしてください。

私は野菜が大嫌いでした。給食で出る野菜が美味しくて、家でも前よりは食べるようになりました。小学校生活の6年間と中学校生活の3年間、美味しい給食をありがとうございました！！

★もう一度食べたい給食 第1位！ ジャージャー麺のレシピ★

【材料 5人分】

- ・蒸し中華麺 750g
- ・油 5g (小さじ1杯)
- ・にんにく 1g
- ・しょうが 1g
- ・干し椎茸 4g
- ・豚ひき肉 200g
- ・にんにく 150g
- ・水煮筍 200g
- ・ねぎ 150g

- ・水 300g
- ・顆粒チキンストック 1g
- ・砂糖 7.5g (大さじ1杯弱)
- ・しょうゆ 24g (小さじ4杯)
- ・赤みそ 17g (大さじ1杯弱)
- ・酒 5g (小さじ1杯)
- ・豆板醤 2.5g (小さじ1/2杯)
- ・ごま油 1.5g
- ・片栗粉 2g (小さじ1杯弱)
- ・水 20g (小さじ4杯)

【作り方】

- ①きゅうりは千切り、もやしはよく洗い、他の野菜は全てみじん切りにする。
- ②きゅうりともやしは彩のトッピング用に茹でて水にさらし、よく水を切っておく。
- ③油で、にんにく、しょうがを炒め、火が通ったら、ひき肉を加え炒め、残りの野菜を加えてよく炒め、水、顆粒チキンストックを加えて煮る。
- ④味見をしながら調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤蒸し中華麺をお好みで温めて分量外の油を絡ませ、③をかけ、②の野菜をトッピングする。

★平成28年度の給食の状況について★

- ①1日に給食を食べている人数 約665名
- | | | |
|----------|----------|----------|
| 小学生 375名 | 中学生 170名 | 教職員 120名 |
|----------|----------|----------|

- ②給食回数 194回

ご飯の献立…129回 パンの献立…28回 麺の献立…36回 麦雑炊…1回

- ③給食に使った八丈島の食材 (平成29年2月21日現在)

魚 (トビウオ、ムサシ、メダイ、サワ、クロカサギ、キマダマシ)、野菜 (キャベツ、明日葉、じゃがいも、さつまいも、里芋、八丈フルーモン、大根、かき菜、トマト、スィカ、なす、しょうが、にんにく)、卵 など

- ④八丈島のお店で作ってもらったもの

パン・おはぎ・クリスマスケーキ・桜もち・柏もち・豆腐・豆腐製品 など

- ⑤割れた食器 (平成28年4月から 29年2月21日まで)

・飯碗 19枚	・汁碗 20枚	・大皿 9枚	・小皿 11枚	・丼 5枚	・カレー皿 0枚
---------	---------	--------	---------	-------	----------



※昨年度よりも割れた食器の数が少なくなりました。これからも大切に扱いましょう。