

# 3月給食だより

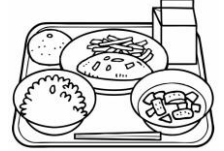
はちじょうまちきゅうしよく えいようし すずきたまよ  
八丈町給食センター 栄養士 鈴木瑞代



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月の献立にとり入れました。

## ★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。

みそラーメン。2学期に休んで食べられなかったのを思い出したから。

春雨サラダ。小学校の頃初めて給食で食べて大好きになったのをよく覚えてます。

こんな意見も…  
お願いします。卒業までにもう1回は牛乳以外のものが飲みたいです。お茶などどうでしょうか？牛乳以外をお願いいたします。具体的に言いますと、午後の紅茶が嬉しいです。切実さが伝わってきました。

中学3年生の皆さん、学校生活や給食の思い出を忘れず、高校でも頑張ってください！！

## ★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】      | ・水         | 300g           |
| ・蒸し中華麺 750g   | ・顆粒チキンストック | 1g             |
| ・油 5g (小さじ1杯) | ・砂糖        | 7.5g (大さじ1杯弱)  |
| ・にんにく 1g      | ・しょうゆ      | 24g (小さじ4杯)    |
| ・しょうが 1g      | ・赤みそ       | 17g (大さじ1杯弱)   |
| ・干し椎茸 4g      | ・酒         | 5g (小さじ1杯)     |
| ・豚ひき肉 200g    | ・豆板醤       | 2.5g (小さじ1/2杯) |
| ・にんにじん 150g   | ・ごま油       | 1.5g           |
| ・水煮筍 200g     | ・片栗粉       | 2g (小さじ1杯弱)    |
| ・ねぎ 150g      | ・水         | 20g (小さじ4杯)    |

- 【作り方】
- 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。
  - 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。
  - 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。
  - 味見をしながら調味し、水溶性片栗粉でとろみをつける。
  - 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29年度の給食の状況について★

- 1日に給食を食べている人数 約660名  
小学生 352名 中学生 190名 教職員 117名
- 給食回数 195回 (1回は台風のため提供中止)  
ご飯の献立…141回 パンの献立…21回 麺の献立…32回 麦雑炊…1回
- 給食に使った八丈島の食材 (平成30年2月21日現在)  
魚 (トビウオ、ムロアジ、メダイ、サワラ、クロカワカジキ、キジマグロ、シイラ)、  
野菜 (明日葉、じゃがいも、さつまいも、里芋、八丈フルーツレモン、大根、かき菜、トマト、きゅうり、  
絹さや、さやいんげん、セロリー、にんにく、しょうが、なす、椎茸)、  
果物 (すいか、メロン)、八丈フルーツレモンマーマレードなど
- 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
- 割れた食器 (平成29年4月から30年2月21日まで)  
・飯椀 32枚 ・汁椀 28枚 ・大皿 21枚 ・小皿 6枚 ・丼 0枚 ・カレー皿 5枚

