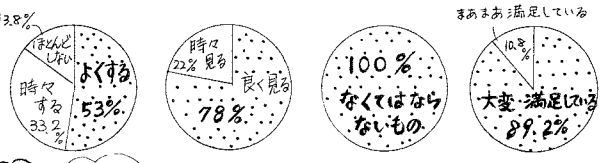
給食だより 文京六中

もりもり

No. 112 平成28年6月 栄養士

お子さんと給食について話をしますか | 献立表 給食だよりをご覧になりますか | 学校給食についてどのようにお考えですか | 六中給食はいかがですか

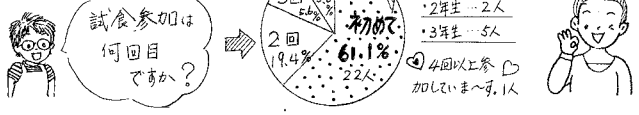


好評でした 給食試食会

5月16日 3年生

修学旅行中に給食試食会を実施しました。

当日、参加された36名のみなさんにアンケートをお願いしました。みなさんの声の一部をご紹介します。



給食準備の様子が見られて良かったです。いつもと違った顔でした。

召し上ってみて、いかがですか？

アンケートご協力ありがとうございました。

意見 要望

六中に入学してから、野菜をいろいろ食べられるようになりました。いつもありがとうございます。（1年生の母）

うれしいです 何よりです。給食がお役に立て！

とても美味しかったです。
香辛料をきかせたり、苦味のあるゼリーだったりいろいろな味が楽しめました。
子供の味覚が育つと思いました。

安全への配慮と給食に対する愛情が感じられ、六中の給食に満足しています。（3年生の母）

給食が美味しくて食べ過ぎてしまうと、育ち盛りの娘には幸せな悩みです。（1年生の母）

心配しないでください。標準体重なら、中学生の今、体を作る時です。将来のためにも、しっかりと食べて健康な身体を！

子供が帰ってきて、おやつを余り食べなくなりました。給食の量が満足なのだと思います。（1年生の母）

給食は「同じ釜の飯を食べる」と言う大きな意義を感じています。又、家庭では作り手の好みや力量でメニューが限定されるので、いろいろな物をいただけ食文化という意味でありがたいです。

給食の仕事は、早朝から大変だと思います。健康とけがには気をつけて、調理場の皆様、これからもよろしくお願いします。

恐れ入ります。健康で働けるように努めます。

皆さんに大人気のキムチ炒飯、うちの子は苦手です。そういう子もいると知っていただきたくて。スミマセン・・・・。（1年生の母）

よ～く、わかります。カレーだって苦手という方がいますから・・・

聞いたこともないような名前のメニューの話を娘から聞く度に、一度食べてみたいと思っていました。（3年生の母）

参加できる日程で良かったです。又、9月15日もぞりますので ご参加ください。

子供がとにかく給食時間が短いと言っています。（3年生の母）

給食時間の延長はなかなか難しいので 今早く準備するようにおうちにお話しください。ゆっくりと食べられるように。

アンケートより ありがとう

栄養士さん 調理師さん
皆さんの愛情がとても感じられるすばらしい給食だと日々感謝しかありません。
本当にありがとうございます。

たくさんのみなさんから寄せられた言葉の花束 ありがとうございます。

この、みなさんの信頼を裏切ることのないより更に♡をこめて給食づくりに励みます。

2学期、9月15日 第2回目の給食試食会を予定しています。

ご都合がつきましたら是非ご参加ください。

食中毒 シーズン到来

いよいよ梅雨の季節です。基本はしっかりと手洗いです。食品の取扱いにも、いつも以上の心くばりを！

試食会当日の献立です。とっても簡単です。どうぞお試しくださいませ。

献立 セコ・デ・ポンジョ、牛乳 コーンサラダ・カフェオレゼリー

2018.5.16 給食試食会

・エネルギー 385kcal ・たんぱく質 20.6g

セコ・デ・ポンジョ

エクアドルのお料理です。とり肉のスープ煮をごはんにかけていただく。

★肉をあまり煮すぎない！やわらかく★

材料 ・・・4人分

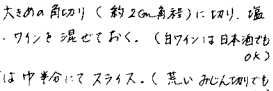
米	3合
バター	大さじ1
パセリ	小房
とりもも肉	360g
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
白ワイン	小さじ1
炒め油	適宜
にんにく	ひとかけ
たまねぎ	大1個
カレー粉	小さじ3/4
クミン	少々
チリパウダー	少々
スープ	150～200cc
塩	小さじ2/3
赤ワイン	小さじ1

作り方

① 米を洗い、白い飯を炊く。むらす時にバター（5mm厚さで2cm四方ぐらい）を飯の上の真ん中に置く。パセリのみじん切りを、配食する時に飯に混ぜる。

② 肉は大きめの角切り（約2cm角程）に切り、塩こしょう、ワインを混ぜておく。（白ワインは日本酒でもOK）

③ 玉ねぎは中半分にてスライス。（荒いみじん切りでもOK）



にんにくはみじん切りにする。油

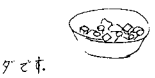
④ 鍋を熱して、たまねぎがあめ色になるまでよ～く炒める。にんにくを入れて（にんにくの香りが強く出るのが好きな方は後から肉を入れる時に炒う）

⑤ たまねぎによ～く火が通ったら、肉を加えて油をなじませてカレー粉、クミン、チリパウダーを加えてさっと炒め、スープを加えて煮る。ひと煮立してアクをとり塩、ワインを入れて味を見る。（ワインは日本酒でもOK）（クミン、チリパウダーは2～3振り入れるかスパイシーにしたい方はここで更に加える。）

⑥ 皿に①の飯を盛り⑤スープ状の物をかけて出来上り。

※ご自分のお好みで味加減をしてください。
※とり肉を煮つと使って、だしを出すとスープまでも美味しくいただけます。

コーンサラダ



ごくごく普通のフレンチドレッシングで和えるサラダです。学校では生の野菜が使えません、やわらか野菜サラダのおいしさ？をどうぞ！

材料 4人分

キャベツ	200g（大きな葉4枚）
きゅうり	60g（1本）
にんじん	40g（直径4cm×4cm）
ホールコーン	60g
サラダ油	大1
酢	大1と1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

作り方

キャベツ→ 葉は1.5cmの色紙切り

きゅうり、にんじん→ コーンの大きさに合わせて角切り。にんじんは、きゅうりよりも、やや小さめに。

① キャベツは蒸す。
② にんじん きゅうりは ゆでる。
③ コーンはザルにあけて水気をきる。
④ 油～こしょうまでを合わせて、野菜全てを和える。

カフェオレゼリー

材料 4人分

粉寒天	小さじ2/3（2g）
水	150cc
さとう	大さじ2と2/3（25g）
インスタントコーヒー	大さじ1（3g）
牛乳	200g
カップ	4つ

作り方

① 規定の水に粉寒天を加え、混ぜて火にかけてグラグラと煮溶かす。
② ①へさとう、コーヒーを加えて溶かす。ここへ牛乳を少しづつ、かくはんしながら加える。
※冷たい牛乳を一気に入れると寒天液が固まりダマになることがあります。牛乳は温い条件にして加えていく。
③ ②をゼリーカップに注いで冷やし固める。

※コーヒーはメーカーによって多少目方が異なるかも？そこで煮溶かした液を小皿味見して加減してください。

<めやす> 粉寒天小さじ1＝3g