

給食だより 試食会特別号

令和7年10月 赤塚第二中学校



先月、給食試食会が開催されました。60名以上の保護者の方が参加され、半数が7年生保護者の方の参加でした。毎年参加されている方も10名以上いました。職場体験の生徒のお手伝いもあり、生徒と同じように準備をして会食をしました。計画・準備・司会進行をしてくださった役員のみなさま、本当にありがとうございました。

試食会後のアンケート結果より、地域の野菜を給食に取り入れていることを知っている方が90%以上いること、お子さんと給食の話をする方が85%以上いること、とても嬉しく思います。参加された方の感想を紹介します。

○給食を試食した感想

- ・素材の味が生かされていておいしかったです。
- ・魚の味がしっかりしていてごはんが進んだ。スープははじめ薄くて驚いたが飲んでいくうちに出汁の旨味を感じられておいしかったです。
- ・美味しかったです。身体が喜ぶメニューでお腹いっぱいになりました。栄養たっぷりでたくさん食べても罪悪感がありません。
- ・普段食べている味付けやボリュームなど参考になりました。
- ・味のメリハリがあって美味しかったです！給食の味付けを参考にしたいです。
- ・こんなに薄味でも美味しく仕上がるのかと感心しました。ごちそうさまでした！
- ・塩はどのような塩を使っていますか。塩分を気にするなら食塩相当量の%が低いものも考えた方がよいかと。



○全体の感想

- ・地産地消が感じられる野菜たっぷりの献立でした。生徒が考えたメニューで素晴らしかったです。
- ・子どもたちが普段している配膳もできて楽しかったです。
- ・いつも美味しい給食をありがとうございます。HPのおたよりも楽しみにしています。
- ・給食全般の流れや方針、現状の取り組み、色々と知ることができて有意義な時間でした。子どもたちがいつも美味しいと嬉しそうに言っていたので、とても感謝しています。ありがとうございました！！
- ・毎年、職業体験の生徒さんがいるのがよいと思います。
- ・毎年試食会を開催していただきありがとうございます。子供が喜んで食べている給食をいただくことができ嬉しいです。
- ・毎回役員の方に感謝です。このような機会をぜひ継続してください。
- ・とても楽しい試食会でした！ありがとうございました。ぜひまた参加したいと思います。
- ・初めての参加でしたが、7年生限定などではなく、毎年参加のチャンスがあるのは有難いです。来年も参加します！！
- ・ぜひ続けてほしいと思います。子どもとも食育として会話をしたいと思います。

【質問】

- ・魚の骨はどのように除去しているのですか？
→魚業者が骨取りを行ってくれます。学校側は「骨取り」とお願いして注文をしています。
- ・献立をたてるときの工夫や大変なことはありますか？
→栄養価や食品構成を満たすのはもちろんのこと、生徒の嗜好・和洋中・調理方法・使用する食材など、日々、バラエティに富んだ楽しい給食になるよう心がけています。
- ・給食で使用している塩などのような塩ですか？
→塩事業センターの国産塩を使用しています。板橋区が契約している業者から購入している塩です。
- ・もうかさめの臭みをとるコツがあれば教えてください。
→給食では、生姜と酒に魚をつけて油で揚げています。香味野菜と調味料を合わせて作るしっかりとした味付けのタレをかけることで臭みを和らげています。レシピを掲載します。

要望が多かった「エコふりかけ」と「魚のピリ辛ソース」のレシピを紹介します。

分量は給食のレシピ一人分になっています。ご家庭で調理する場合は、水分量や調味料を調整してください。

エコふりかけ

和風だしをとった後の出し殻を使用 出し殻ではないかつお削りでも OK

（材料）1 人分

花かつお	2g（だしをとる前）
白いりごま	1g
三温糖	1g
しょうゆ	2g
みりん	0.3g

（作り方）

- ①だしをとった後の花かつおをオーブン 130℃で 25 分焼いて乾燥させる。（途中でひっくり返す）
- ②ごまを炒る。
- ③調味料を加熱し、①の花かつおをほぐしながら入れて、炒り煮する。
- ④最後にごまをいれて仕上げる。

*花かつおを乾燥させるとき、電子レンジやフライパンで炒ってもよい



魚のピリ辛ソース

辛さ控えめなので、辛みを足しても OK

（材料）1 人分

もうかさめ	60g 1 切れ
日本酒	2g
生姜	1g
片栗粉	8g

にんにく	0.3g
長ねぎ	3g
ピーマン	4g
白いりごま	2.5g
しょうゆ	4.2g
日本酒	3g
さとう	4g
酢	4g
豆板醤	0.2g
水	2g

揚げ油 適量

（作り方）

- ①すりおろした生姜と酒に魚を漬け込み、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ②にんにく・長ねぎはみじん切り、ピーマンは粗みじん切りにする。
- ③調味料を合わせて加熱し、にんにくと長ねぎを入れる。
- ④ボイルしたピーマンと炒ったごまを入れてソースを仕上げる。
- ⑤揚げた魚に④のソースをかける



板橋区ホームページにも板橋区給学校食のレシピが掲載されています。

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kyoikuiinkai/gakko/kyushoku/1011985.html>