

給食だより 試食会特別号

令和6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、特に9年生の保護者の参加が多かったです。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らず、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、献立表や給食だよりをご覧になる方が90%以上いること、お子さんと給食の話をする方が80%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等を紹介します。

○食品ロス・プラスチック削減について取り組んでいること

- 食べられる分だけ購入している。ゴミの分別をきちんと行う。
- ペットボトルの購入をできるだけ控える。
- 野菜は皮も食するようにしている。
- 野菜の捨てる部分を冷凍して保存、出汁として再利用する。
- エコバッグを利用する。
- 献立を考えてから買い物をして、食材を無駄にしない。

○給食を試食した感想・全体の感想

- 給食が美味しいと聞いていたので楽しみにしていました。本当に美味しく、子供たちは幸せだなと思いました。
- 地元の野菜を使われ、より美味しく感じました。お腹いっぱいになりました。
- 地元の食材を使い薄味で美味しかったです。家庭では濃い味付けになりがちなので参考にしたいです。
- やさしい味で美味しかったです。特にプリンが良かった。子供が毎日給食を食べられることに感謝です。
- 丁寧さが感じられ味付けもやさしい。安心しましたし美味しかったです。
- 食材品目の多さに驚きました。栄養バランスも味も良く素晴らしいです。ありがとうございました。
- 思っていたよりボリュームもあり、味付けもしっかりしていて美味しかったです。
- 初めての参加でしたが、美味しい給食が作られる過程を知ることができ勉強になりました。
- 可能であれば、子供たちの給食の様子を見たいです。
- 美味しい給食のおかげで、学校に行く楽しみになっています。
- 短い時間の中、段取りもよく、ためになるお話と美味しい給食をありがとうございました。来年ラスト1回も楽しみにしています。
- 試食会は続けて欲しいです。
- 小林栄養士さんの話も解りやすく、係の方の話にも感動しました。
- キムチチャーハンのレシピが知りたいです。また栄養士さんや調理さんには感謝しています。地域の方にもお世話になり、ありがとうございます。
- 徹底された管理のもと責任感をもって、毎日美味しい給食を作ってください、本当にありがとうございます。



【質問】

- 残ったものはどのような過程で処理されるのですか？
→野菜等の廃棄部分は、ガラスープを作るときに鶏ガラや豚骨と一緒に煮込みます。食べ残しは、生ゴミとして処分されます。赤二中では、なるべく残菜が出ないように、教室での配膳や声かけ等、先生方の協力のもと、給食委員や給食当番が日々がんばっています。
- 給食レシピが欲しい。
→欲しいレシピをお子さんから栄養士へ伝えていただければお渡しします。
また、「いたばし学校給食のレシピ」で検索すると、家庭用にアレンジされた給食レシピがご覧になれます。
<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kyoikuiinkai/gakko/kyushoku/1011985.html>

要望が多かった「キムチチャーハン」と「春巻き」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。

キムチチャーハン

大山駅近くにある「株式会社いちりき」のキムチを使用

(材料) 1人分

米	70g
麦	15g
酒	2g
ごま油	1g
ごま油	1g
焼豚	20g
玉ねぎ	10g
にんじん	7g
白菜キムチ	25g
白ごま	2g
酒	1.3g
しょうゆ	1g
砂糖	0.9g

(作り方)

- ①米・ごま油・酒を合わせてごはんを普通に炊く。
- ②白ごまを煎る。
- ③ごま油で焼き豚・にんじん・玉ねぎ・白菜キムチを炒めて調味料を入れて味を調える。(このとき味は濃いめ)
- ④炊き上がったごはんに②ごまと③の具を混ぜる。



春巻き

味がしっかり付いているので、お弁当にもおすすめ!

(材料) 1人分

ごま油	0.3g
豚肉	15g
いか	8g
にんにく	0.4g
しょうが	0.5g
たけのこ水煮	15g
もやし	15g
にら	3g
干し椎茸	1g
春雨	5g
塩	0.1g
しょうゆ	3.6g
酒	1.3g
砂糖	0.9g
片栗粉	1.3g
春巻きの皮	1枚
揚げ油	適量

(作り方)

- ①春雨を戻して短く切る。
- ②にんにく・しょうがを炒め、豚肉を入れて炒めたら、その他の材料を入れて炒める。
- ③味を付けて、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④具の粗熱をとり、春巻きの皮で包む。
- ⑤180度の油で揚げる。

