

給食試食会、ご参加ありがとうございました

給食試食会が6月5日(木)に開かれました。
給食について、献立作成、給食調理を詳しく動画を交えながらの話の後、給食の試食をしました。

メニューについてのアンケートより

全体 なつかしくて、テンション上がった。足りるかなと思ったけど、おなかいっぱいになった。

彩り、バランスよくおいしかった。たんぱく質が少ないように感じた。

※たんぱく質については定められた数値(幅あり)の中に納まっています。この日はギリギリ

コッペルパン

やわらかく、おいしく食べられた。大きく感じたが、低・中・高学年でサイズが違うので良かった。ジャムやバターなど欲しい。大きくておなかいっぱいになった。昔ながらの給食の味を感じた

牛乳

パックは開けやすかった。直飲みは少し抵抗があったが飲みやすかった。直飲みを試せてよかった。思ったより飲みやすかった。飲みにくいのがゴミ削減はよいと思う。パンと一緒に飲むには少ない量に感じた。量が多く牛にゆうだけでおなかいっぱいになった。考えについては理解したが、ストローはあった方がいいように思う。

ミネストローネ

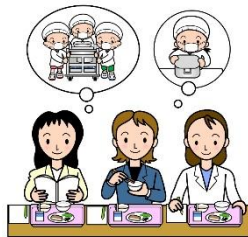
野菜たっぷりでおおいかった。子どもも好きな味なので、ぜひマネしたい。セロリが入っても食べやすい。食材の切り方(大きさ)がよい。野菜たっぷりでよい。少し甘く感じたが子むけでよかった

バジルポテト

おいしかった。家でも作ろうと思った。バジルの香りが良かった。ちょうど良い味。おしゃれ。

ご意見ご感想(一部ですが紹介します)

- ・気を使って調理をしていることが分かった。
- ・親の時代よりおしゃれなメニューに驚きました。
- ・調理の過程やこだわりなど知れて参加してよかった。
- ・衛生管理が徹底されていて信頼できた。(動画より)
- ・子どもが食べている給食を食べる機会があつてとっても良かった。
- ・野菜が苦手な子どもも「給食マジック」で食べられているというので、試食会楽しみにしていた。
- ・給食の作り方や献立の作成、安全の配慮がわかり、試食もできて有意義な時間になった。
- ・子どもと給食の話をしてもらえなかったのが試食会のメニューの話をしてみたいと思う。



たくさんの貴重なご意見、はげましの言葉をありがとうございました。子ども達には、生きた教材としての「学校給食」を通して食べ物に興味・関心を持ち、食べることの楽しさ、大切さなどを多く学んでほしいと思います。これからも、安心で、安全でおいしい、そして楽しい給食を調理員とともに作っていきます。一生の健康を左右するといわれる子供のころの食習慣を、ご家庭と学校で大切に育てていきましょう。

おすすめ朝食メニューの紹介 忙しい朝の味方レシピです



いそがしい朝だけど、朝食を食べさせたい。(まずは朝ごはんを食べる!栄養三色そろうとさらによし!)

試食会に参加して下さったみな様におしえていただきました。短い時間の中、チャチャッと書いてくださいました。(すごいです)ありがとうございました。

お茶漬け
焼きおにぎりにお茶漬けのもとか、お茶をかける

パンケーキ
(なんでも混ぜて食べられる)
オートミールなら便通によい

卵ぞうすいと塩こんぶ
冷凍ごはん、ネギ、卵を入れてつくる

オーバーナイトオーツ①
前夜にオートミールをヨーグルトにつけておく。朝、冷凍ブルーベリー、バナナ、はちみつ、ナッツをのせる

6Pチーズにゴマときな粉とはちみつをかける

野菜スムージー
バナナ・小松菜・好きな果物
食パン
あんこ・バターをのせて焼く
目玉焼き・チーズ

目玉焼きどん
ごはんに目玉焼き(半熟)をのせる。かつお節、青のり、(好みでマヨ)しょうゆをかける

オーバーナイトオーツ②
(5人分)バナナ2本・ヨーグルト200~300g・牛乳大さじ3・ココアパウダー大さじ1・オートミール150gを夜に混ぜて朝食食べる。

シラスチーズトースト
食パンにガーリックマヨネーズをぬる。シラスを適量のせ、チーズをのせ、焼く。

プロテインマグケーキ
<チョコ味のプロテイン 15g・オートミール(細かいタイプ) 15g・サイリウム 1g・ベーキングパウダー 1g・水 50ml>まぜて 600w50秒チン

おにぎり①
いり卵やソーセージなどを入れて冷凍おにぎりを作って置き、食べる時にレンチン

トースト(チーズ)
トーストの上にマヨネーズをぬってチーズをのせる。

アサイーフルーツグラノーラ入りヨーグルト
プレーンヨーグルトにアサイージュース(又はペースト)を混ぜてフルーツグラノーラを入れる。バナナやキウイ、その他のフルーツを入れてもよい

コーンスープ
コーンスープの粉末に少しお湯をたして、上から温めた豆乳+牛乳を入れて混ぜる

ご飯に納豆・卵・シラスをのせる

おにぎり②
スライスチーズ・かつお節・ごまご飯をごちゃまぜにしてにぎる。

トースト(卵・ベーコン)
フライパンにベーコンをしき、その上に卵を落とす。その上に食パンをのせ黄身をつぶす感じでおさえつけて焼く。ひっくり返して裏面も焼く。キャベツやレタスをはさむ。味つけはケチャップ、マヨネーズなど。

**ふりかけ入りおにぎり
と
野菜たっぷりみそ汁**

フレンチトースト
前日に卵や砂糖を入れて仕込み、翌朝バターで炒める

ピザトースト
ミートスパを作ったときは、次の日の朝チーズと残しておいたミートソースでピザトーストを作る

ミネストローネ

【材 料】	(4人分)
・鶏肉	80g
・キャベツ	150g
・玉ねぎ	1/2こ(100g)
・人参	1/2本(50g)
・セロリ	25g
・トマト水煮	1/5缶(70g)
・トマトケチャップ	大さじ2と1/2
・オリーブ油	小さじ1/2
・塩	小さじ1/2
・こしょう	少々
・こいくちしょうゆ	小さじ1
・さとう	小さじ1
※チキンブイオン	50ml
・水	300ml

【作 り 方】

- ① 鶏肉は1.5cm角、玉ねぎ、にんじん、キャベツは色紙、セロリは小口に切る。
- ② 油を熱し鶏肉を炒め、玉ねぎ・セロリを加え塩・こしょうし、さらに炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたら、にんじん・キャベツを順に加えて炒める。しんなりしたらトマト水煮・ケチャップ、水・ブイオン、残りの調味料を加え10分ほど煮る。
- ④ こげないように気をつけながら強火、5分ほど煮て酸味を飛ばして仕上げる。



※塩分のほとんどないものを使用しているため、塩を加減する。