

給食だよ!

いただきます

おしらせ～学校給食食材検査結果その2～

城山台学校給食センターでは、毎年、食材の検査を実施しています。運営委員会の保健衛生部会においてご検討いただき、今年度は、毎日食べるものについて、放射能検査を行うことになり、「精白米」と「牛乳」の検査を実施しました。また、今年度は2回実施し、その2回目の結果は以下の通りです。

検査食品	精白米 平成23年和歌山県産	牛乳 原料産地：大阪府・奈良県・和歌山県、一部に熊本県・北海道
検査項目	放射性セシウム134 放射性セシウム137	放射性ヨウ素131 放射性セシウム134 放射性セシウム137
検査結果	検出せず	検出せず

※検査機器：ゲルマニウム半導体検出器 検出限界値：2ベクレル/kg
※牛乳の製造は日本酪農協同(株)(毎日牛乳)です。購入先は(財)和歌山県学校給食会です。



中学校3年生のリクエスト献立の結果は?!

今年度も、卒業お祝いの気持ち♥を含め、中学3年生にリクエストをとりました。主食・主菜・副菜・・・の中から選んでもらう形式で実施しました。その結果を紹介します。(幼稚園・保育園の年長児、小学校6年生は3月号で紹介します!)

- 主食○
1. ごはん
 2. クロワッサン
 3. ラーメン
 4. さけわかめごはん
 5. スパゲティ

- 主菜○
1. ささみのしモン煮
 2. からあげ
 3. ハンバーグ
 4. 照り焼きチキン
 5. エビフライ

- 副菜○
1. ジャーマンポテト
 2. みそ汁
 3. ミネストローネスープ
 4. はりはり大根
 5. さつま芋の甘からめ

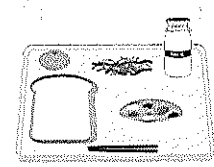
- デザート○
1. フルーツポンチ
 2. クレープ
 3. ガトーショコラ
 4. 梅ゼリー
 5. ミニチーズケーキ



デザートの“フルーツポンチ”は少しアレンジして“フルーツ白玉ヨーグルト”になって3月6日に登場します!

<中3生からの感想・意見・お願い等より>

- ミネストローネ、めっちゃ好きです!作り方しりたいです。
- ★うどんとご飯とか、スパゲティとパンとか炭水化物をかぶせてくる意味がわからない。
- ★できればもうちょい愛情を込めて作ってほしい!!
- いつもおいしいご飯、ありがとうございます♡
- 給食で嫌いだったものが好きになりましたっ^m^!!
- 給食うまし!!
- 給食めっちゃ好き!煮ものとかがとくに♡
- ささみのしモン煮がおいしかったので、家で作ってもらいました。
- コーンなどあまり食べれなかったけど、給食で食べ始めてから食べれるようになりました。コーンが入っていてもいろいろなレパートリーがあったのでうれしかったです。
- ★いつも給食を楽しみにしています。新しいレシピがあれば、ドンドンだしてください。
- 全体的に量を多くしてください。
- 3年間、おいしいご飯を毎日ずっと作ってくださってありがとうございます。ときどきついてくるデザートがいつも何かなあって、楽しみにしていました。
- 和歌山の料理を多くしてほしい。
- デザートを増やしてほしい。
- いちごは3つ食べたい。
- 家では食べたことのない、サラダや魚、肉など全てが本当においしくていつも楽しみにしています。
(*中3生からのメッセージをそのまま載せています)



中学3年生にもなると、励みになる感想、それとは逆にシビアな意見などがありました。
★の意見に対してお答えします。
☆うどん・ご飯・スパゲティ・パンは確かに主な栄養素は炭水化物ですが、給食の時には、炭水化物の摂りすぎにならないように、小ごはん(小パン)と少ない麺を合わせてちょうどよくなるようにしています。普段の食事でも、主食とおかずの組み合わせに気をつけてみてください。
☆給食ができるまでは、何人もの愛情や気持ちが込められています。まだまだ伝わってなかったでしょうか?これからももっともっと♥をこめたいと思います。
☆新しい献立をみなさんに食べてもらえるように日々、努力します。

※裏におすすめ給食レシピがあります。

おすすめ給食レシピ

*材料は約4人分です。基本の材料・調味料を載せています。
ご家庭でアレンジして作ってみてください。
(お弁当に使えるレシピもあります。)

★ツナと昆布のごはん★

(材料)		(作り方)	
ごはん		①人参は千切りにする。	
ツナ缶	100g	②①とツナ缶を軽く炒め、	
人参	50g	そこへ調味料を入れて、	
塩昆布	12g	さらに炒める。	
こいくち	小さじ1	③人参に火が通ったら、最後	
さとう	小さじ1・1/2	に塩昆布・白ごまを入れ、	
みりん	小さじ1	混ぜ合わせる。	
白ごま	大さじ1		



ごはん混ぜても
白ごはんの横に
そえてもいいです。

★かわりきんぴら★

(材料)		(作り方)	
豚肉	100g	①人参・ピーマンは千切りにする。	
ささがき	150g	豚肉は適当な大きさに切る。	
人参	50g	②サラダ油で材料を炒め、	
糸こんにゃく	100g	調味料で味付けをし、	
ピーマン	20g	最後に白ごまをふる。	
サラダ油	小さじ1		
さとう	小さじ2		
こいくち	大さじ1		
みりん	小さじ1		
白ごま	適量		



ピーマンを入れるのが
ポイントです！
きんぴらで食べてもよし！
もう少し濃い目に味付けを
して、ごはん混ぜて「きん
ぴらごはん」にしてもよし！

★にんじんしりしり★

(材料)		(作り方)	
にんじん	150g	①にんじんをしりしり(千切り)にする。	
ツナ缶	50g	②フライパンに油をしき、	
たまご	2個	にんじんを強火で炒める。	
サラダ油	小さじ1/2	にんじんがしんなりしたら、	
こいくち	小さじ1/3	ツナ缶を加えさらに炒め、	
さとう	少々	調味料で味を調える。	
塩	少々	③②へ溶き卵を流し入れて	
こしょう	少々	混ぜ、卵に火が通ったらできあがり！！	

「にんじんしりしり」は
沖縄料理です。
「しりしり」の由来は、
にんじんを「しりしり専用
のおろし金」でする音だと
言われています。

じゃが芋は
煮崩れない
ように少し
大きめに
切って
下さい。

★ミネストローネスープ★

(材料)		(作り方)	
豚肉	50g	①豚肉・ベーコンは適当な大きさに切る。	
ベーコン	25g	玉ねぎ・トマト・じゃが芋	
玉ねぎ	100g	は小さめのさいの目切り、	
トマト	60g	パセリはみじん切りに	
じゃが芋	170g	する。	
パセリ	少々	②コンソメでスープをとり、	
塩	小さじ1弱	材料を入れ、火を通す。	
酒	小さじ1	③調味料で味を調え、最後に	
うすくち	小さじ1強	パセリを入れる。	
こしょう	少々		
ケチャップ	小さじ2弱		
水	700cc		
コンソメ	1個		

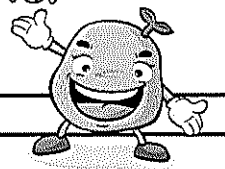


「ミネストローネスープ」は
リクエスト献立の上位になる
くらいの人気献立です。
パセリの代わりにシラスや、
マカロニを入れても
いいですね！
トマトの熟し加減で味が
変わります。

ごまが香ばしく
しょうゆ味で
ごはんが進む
一品です。
鶏肉の中まで
きちんと火を通
してください。

★ポテトスープ★

(材料)		(作り方)	
豚肉	50g	①材料は適当な大きさに切る。	
ベーコン	30g	パセリはみじん	
玉ねぎ	100g	切りにする。	
にんじん	50g	②コンソメでスープ	
じゃが芋	200g	をとり、材料を	
パセリ	少々	入れ、火を通す。	
塩	小さじ1/3	③調味料で味を調え、	
酒	小さじ1	最後にパセリを	
うすくち	大さじ1・1/2	入れる。	
こしょう	少々		
水	700cc		
コンソメ	1個		



★ごま焼きチキン★

(材料)		(作り方)	
鶏モモ肉	4枚 (1枚約60g)	①調味料を合わせた	
下味	こいくち 大さじ1	タレに鶏モモ肉	
塩	少々	をつけこみ下味を	
酒	小さじ1	付ける。	
ごま油	小さじ1	②①に白ごまを	
さとう	小さじ1弱	いっぱいまぶし、	
白ごま	適量	オープンかフライ	
		パンで焼く。	

