



いただきます



『給食試食会』を行いました! ご参加ありがとうございました!

11月1日(金)は「くみちゅう キャリアフェスティバル 2024」が行われましたが、その直前の給食時間に全学年の保護者の方を対象に「給食試食会」を行いました。総勢26名の保護者の方にご参加いただきました。平日の昼間という出にくい中、足を運んでいただき本当にありがとうございました。試食会の様子は久美浜中学校ホームページにも掲載しておりますが、以下にお寄せいただいた感想を一部紹介いたします。また、裏面には保護者の方からリクエストいただいた給食レシピも掲載しています。ぜひご家庭で試してみてください。(お子様といっしょに調理してみるのも、よいかと思います!)

当日の献立

- ・中華風炊き込みごはん
- ・骨太サラダ
- ・豆腐団子のスープ
- ・りんごゼリー
- ・牛乳



～ご参加いただいた方からの感想～

コロナ時期は、黙食だったのでしょうが、やっぱり食事の時間は楽しくおしゃべりしながら食べるのがいいと思いました。皆で楽しそうに食べててよかったです。配膳のスピードも、ごちそうさまのスピードも早かったです。中学生ともなれば、さすがです!!

どれも濃くなくとても美味しかったです。ご飯とスープが多く思ったのですが、中学生の基本量なのですね。デザート、牛乳もありお腹いっぱいでした。組み合わせは中華風で考えてあり、野菜も沢山使われ栄養満点でした。

スムーズに配膳し給食を食べ始めていました。落ち着いた雰囲気の中で、楽しそうに食べている姿を見て、安定した学校生活を過ごしているのだなと思いました。

土出先生の給食に対する思いがすごくよく伝わってきて、話を聞いて良かったです。丹後の食の豊かさ、手作りで温かいご飯の美味しさ、食育の話、家でも沢山話したいと思いました。我が家は、給食の話がよく出ます。『昨日のキャロットライスが美味しかったので家でも作って～』と言っています。丹後の人参はこれから冬が旬です。是非旬の野菜でキャロットライス作ってみたいです。チャンスがあればレシピを教えてください。いつも、美味しい給食ありがとうございます。

子どもたちのために栄養などをしっかり考えられたなかなか家庭では食べられない様々なメニューを毎日提供していただけるのは本当にありがたいことです。みんなで温かい給食を食べられるのも中学校まで。その時間を大事にして感謝しながら楽しく食べて欲しいです。今日はありがとうございました。来年もぜひ開催してください!

小学校の時給食参観して以来の給食でとてもうれしかったです。上の子たちの時はなかったのもっとたくさんの人たちに参加して欲しいなと思いました。給食を作ってくださる方達に感謝でしかありません。

毎月、献立表を見させて頂いてますが、細かく栄養やひとこと、また、世界の料理もあり勉強になります。今日は、給食試食会に参加出来、大量なのに丁寧に細かく料理がされていることにびっくりしました。毎日、こんなに美味しい給食を出して頂きありがとうございます。

お話の中で“久美中の子どもたちは、ほとんど残さずに食べてくれて、それはとてもすごいこと”と褒めて下さっていましたが、きっとこんなふうにご褒めされて作ってくれた給食がおいしいから残さないんだろうなと思いました。毎日子どもたちのためにたくさん心のこもったおいしい給食を本当にありがとうございます。



久美浜中学校ホームページでも「給食献立表」「食育だより」等が見られます。(右側のQRコードにてアクセスしてください)



10月31日実施「キャロットライスのホワイトソースかけ」



【材 料】(4~5人分)※野菜は正味量です

米 3合、にんじん 110g、☆【コンソメ 5g、塩 小さじ 1/2】
鶏肉 180g、玉ねぎ 270g、しめじ 30g、グリーンピース(冷凍) 10g
小麦粉(薄力粉) 20g、バター 20g、牛乳 150ml
湯 230ml、生クリーム 20g、★【コンソメ 5g、塩 小さじ 1/4、こしょう 少々】

キャロットライスだけ食べてももちろんおいしいですが、上にホワイトソースをかける
とさらにおいしい♡ 旬のおいしいにんじんで、ぜひ作ってみてね。

【作り方】

- ① 米は通常通り洗米し、普段通りの水加減をする。
- ② にんじんは皮をむいて、すりおろす。(フードプロセッサーなどでこまかくしてもよい。)
- ③ ①に②と☆を合わせて、炊飯する。
- ④ 鶏肉はひと口大、玉ねぎはスライス、しめじは食べやすい大きさにほぐす。
- ⑤ 湯で④の材料を順に入れて、煮込んでいく。
- ⑥ ホワイトソースを作る。フライパンなどにバターを溶かし、弱火~中火にして小麦粉を少しずつふるい入れる。
よくねり合わせ、温めた牛乳を少しずつ入れてダマのないようなばしていく。
- ⑦ ⑤に⑥を加え、グリーンピース・生クリームを入れて、★の調味料で味つけする。



11月1日実施「豆腐団子のスープ」

【材 料】(4人分)※野菜は正味量です

☆【鶏ひき肉 120g、木綿豆腐 120g、ねぎ 8g、塩 少々、しょうが(すりおろし) 少々、片栗粉 大さじ1と1/2】
玉ねぎ 70g、にんじん 30g、ねぎ 25g、湯 600ml
★【中華スープの素 7g、うすくちしょうゆ 小さじ 1/3、塩・こしょう 少々】

つるんとのごしよく食べられる豆腐団子が
おいしい温かいスープです。試食会でもご
好評をいただきました。豆腐団子はこれからの
時期、鍋料理に入れてもよさそうです。

【作り方】

- ① 玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。豆腐は余分な水気を切っておく。(キッチンペーパーでくるんで、おもしをして置いておくなど)
- ② 玉ねぎ、にんじんを、湯で煮る。
- ③ ☆の材料を合わせてよくこね合わせ、②の野菜がある程度煮えたところに、直径2cm程度の団子状に丸めながら入れる。(団子のかたさは、片栗粉で調整してください。スプーンを使って落とし入れると手軽です。)
- ④ ③の団子を煮ながら、★の調味料を入れて味をととのえる。最後にねぎを入れる。

魚が苦手な人でも食べやすい魚料理...いろいろありますが、フライは大人からこどもまで、誰でも食べやすく、おすすめです。

おすすめ魚料理「魚のフライ オーロラソースかけ」

【材 料】(4人分)※野菜は正味量です

魚(白身魚など 1切 60g) 4切、塩・こしょう 少々、小麦粉 大さじ2強、卵 1/2 個、水 大さじ1強、
パン粉 25g、揚げ油 適量、ケチャップ 大さじ1強、マヨネーズ 大さじ1と1/2

【作り方】

- ① 魚は塩・こしょうで下味をつける。小麦粉・卵・水を合わせたバター液をからめ、パン粉をまぶして揚げる。
- ② ケチャップ・マヨネーズを合わせてオーロラソースをつくる。魚にかけていただく。

★魚のフライに使う魚は、白身魚・サケ・キスなど、なんでもOKです。フライにかけるソースは、きざんだゆで卵・きざみたまねぎ・マヨネーズなどを合わせて作る手作りタルタルソースもおすすです。パン粉に青のりやスライスアーモンドを混ぜて、変わり揚げにしても、おいしく食べられます!