



給食だより

令和4年3月 岩沼市立玉浦中学校

今月の目標

1年間の給食の反省をしましょう。

早いもので、今年度も残すところあと1ヶ月になりました。3年生は8日に卒業式を迎え、小学校からの9年間の学校給食が終了となります。これからは、自分で健康や食生活に気をつけて偏りのない食べ方をしてほしいと思います。これまでの給食時間で伝えた食に関するお話も是非参考にしてください。

卒業後も

給食で学んだ食べ方を忘れないようにしましょう！



主食・主菜・副菜・汁物・牛乳・果物の組み合わせを、食事のたびに忘れずに・・・

1年間の食生活を振り返ってみましょう！！

<p>☆毎日朝ご飯を食べた</p>	<p>☆感染予防のために食事の前には必ず手を洗った</p>	<p>☆間食を取り過ぎないようにした</p>
<p>☆食事は感謝して、残さずに食べた。</p>	<p>☆食事のマナーを守った</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div> <p>食べる時の姿勢</p> </div> <div> <p>正しいはしの持ち方</p> </div> </div>	<p>☆栄養のバランスを考えながら食べた</p> <p>給食では、全体の残食率が4月に比べてとても低下</p>

※出来ていなかったところは、これから出来るようにしましょう！

簡単に作れる玉中の人気献立レシピの紹介（材料1人分）

<p>台湾ラーメン</p> <p>中華麺 110g サラダ油 1g 豚ひき肉 20g チゲ鍋の素 15g にら 15g (麻婆豆腐の素でもOK) もやし 40g 豆板醤 少々/黒こしょう 少々</p>	<p>(作り方) (生徒たち+先生方にもファンの多いピリ辛ラーメンです)</p> <p>①には、3cmの長さに切る。 ②鍋を熱して油を加え豚ひき肉を炒、ひき肉がポロポロになったら、もやしを炒める。調味料を加えて、味を調べてからにらを加える。 ③中華麺は、ゆでて器に入れて②をかけ、器の中で麺をほぐす。</p>
<p>きなこ揚げパン</p> <p>きなこ 5g ドッグぱん 60g 粉糖/砂糖 各5g 揚げ油 適量</p>	<p>(作り方) (パン部門で、毎回全学年1クエストNO1です。)</p> <p>①ボールにきな粉と粉糖を入れてよく混ぜ合わせる。 ②中温で揚げたパンを①に入れてよくまぶす。</p>
<p>ミネストローネスープ</p> <p>ベーコン 5g キャベツ 20g オリーブオイル1g セロリ 5g おろしにんにく0.5g トマト水煮缶 25g 人参 20g 粉チーズ 3g 玉葱 30g シェルマカロニ 10g じゃが芋 20g コンソメ1.5g/白こしょう少々</p>	<p>(作り方) (野菜をたくさん食べる事のできるスープです。)</p> <p>①パコは短冊に、材量の野菜はすべてみじん切りか角切りにする。 ②オリーブオイルで、ベーコンを炒め、人参・セロリ・玉葱・キャベツ・じゃが芋の順にいため水を加え煮こむ。 ③野菜や柔らかくなったら、トマトの水煮を加え、さらに煮こむ。 ④茹でておいたマカロニと粉チーズを加え、コンソメと白こしょうで味を調える。</p>
<p>豚肉のカリ揚げ</p> <p>豚もも肉 60g 砂糖 小さじ1 おろしにんにく1g 醤油 小さじ1 おろし生姜 1g 水 大さじ1/2 酒 小さじ1/2 片栗粉 適量 揚げ油 適量</p> <p>下味をつけて揚げた色が黄金色になり、お菓子のかりんとうに似ているからという説もあります</p>	<p>(作り方) (ごはんによく合いお弁当のおかずにも最適です。)</p> <p>①豚肉に下味（おろしにんにく、おろししょうが、酒）をつける。片栗粉を薄くまぶし油で揚げる。 ②砂糖、醤油、水の調味料を合わせ火にかけタレを作る。 ③タレで①をからめる。</p> <p>※ごまや砕いたピーナッツ等を加えても美味しく出来ます。</p>



★★★ 2月の食育関係事業の紹介 ★★★

玉中ブログに、①給食室での作業の様子②クラスやランチルームでの給食の様子③給食の写真のアップを再開しました。

