

給食だより

【試食会特別号】

令和7年7月18日
西宮市立段上小学校

試食会にご参加いただき、ありがとうございました

今年度も1年生・2年生の保護者のみなさまを対象に7月8日にご参加いただきました。学校給食の話をはじめ、保護者のみなさまで給食当番を体験しながらの試食、またお子様の給食参観（当番活動・喫食場面）をしていただきました。

給食の話を共通話題として、みなさま盛り上がりおられ、食を通じた楽しい時間は、やはりいいものだなと感じております。

当日はアンケートにご協力いただきまして、ありがとうございます。保護者さまからお声をいただいたので、一部紹介させていただきます。



調理員の皆さんが毎日衛生面、安全に気をつけて美味しく作っていただいていることに感謝です。このような機会を設けていただきありがとうございました。

学校給食がいかに安全に配慮しているかを見ていただきました。西宮市の給食が大切にしている伝統のカレー作りは、西宮ご出身の方々でも、初めて知りました！という声もありました。

今年度のアンケートではレシピが知りたいという声が多くあったので、リクエストのあったレシピを載せます。以降も段上小学校ホームページで発行している給食だよりでは、児童からこのレシピを教えてください！という声があるごとに、掲載しています。ご家庭での食事の参考にしてください。



リョネーズポテト

<分量5人分>

ベーコン	35g (1/4 パック)
じゃがいも	250g (1/2 袋)
たまねぎ	75g (中半玉)
パセリ	2.5g (少々)
しお	1.5g (小さじ 1/4)
こしょう	0.1g (少々)
あぶら	1.5g (小さじ 1/2)

<10人分>

70g (1/2 パック)
500g (1 袋)
150g (中 1 玉)
5g (少々)
3g (小さじ 1/2)
0.2g (少々)
3g (小さじ 1)

<作り方>

- ①ベーコン・玉ねぎは5mm幅、じゃがいもはひとくち大、パセリはみじん切りにしておく。
- ②油をひいた鍋にベーコンと玉ねぎを入れて炒める。
- ③じゃがいもは、水からゆで竹串がとおる固さにする。
- ④②に③を入れ、塩・こしょうで調味し、パセリを入れる。

タッティギム

<分量5人分>

鶏肉	250g (もも・むね1枚)
にんにく	1.0g (一片)
●しょうゆ	13g (大さじ1弱)
●酒	2.5g (小さじ半分)
●チリパウダー	0.1g (少々)
でんぷん	40g (大さじ4)
揚げ油	適量

<作り方>

- ①鶏肉はひとくちサイズに切る。
 - ②にんにくをすりおろして●の調味料と一緒に①を漬ける。
 - ③②の汁気をしぼりながら、でんぷんをつけて揚げる。
- ※でんぷんはビニル袋に入れて、衣をつけてもよいです。

ツナと野菜のいためもの

<分量5人分>

ツナ	40g (1/2 缶)
キャベツ	150g (1/8 玉)
にんじん	35g (1/3 本)
とうもろこし	25g (1/4 缶)
レモン汁	2.5g (小さじ 1/2)
●しょうゆ	7.5g (大さじ 1/2)
●さとう	4g (小さじ 1)
油	4g (小さじ 1)

<10人分>

80g (1 缶)
300g (1/4 玉)
70g (1/2 本)
50g (1/2 缶)
5g (小さじ 1)
15g (大さじ 1)
8g (小さじ 2)
8g (小さじ 2) 注意

<作り方>

- ①油を熱し、にんじん・ツナ・キャベツ・とうもろこしを炒める。
 - ②野菜がしんなりしたら●で調味する。
 - ③火からおろし、レモン汁を入れる。
- ※ツナは焦げやすいので注意

高野豆腐のからあげ

<分量5人分>

高野豆腐	3枚
●しょうゆ	15g (大1)
●砂糖	12g (大1 + 1/2)
●みりん	3g (小1/2)
●しょうが汁	2.5g (ひとかけら)
片栗粉	約50g
揚げ油	適量

<10人分>

5枚
30g (大2)
25g (大3)
6g (小1)
7g (ひとかけら)
約100g

市販の高野豆腐パックは5枚入りのものが多いので、こちらはそれに合わせています。

<作り方>

- ① 高野豆腐は水に戻し、固く絞っておく。角切りにする。
- ② ビニール袋に調味料を●を入れ、①を入れて軽くもむ。
- ③ 揚げ油を熱し、片栗粉をボールに入れ、②を軽く絞りながら片栗粉をつけて揚げる。
- ④ きつね色になったら完成。

ポイントは揚げる前のしぼり加減。ジューシー派か、カリッと派か…
おうちのオリジナルをみつけてみてください！