

給食だより

平成30年度 3月発行
渋谷区立 上原中学校
栄養指導員 辰野香織



もうすぐ今年度が終わりますね。この一年は皆さんにとってどんな年でしたか？給食を通じて色々な食に触れることができたのではないのでしょうか？来年度によいスタートを切るためにもしっかり食べてよく休み体調管理に気をつけましょう。

☆作ってみよう☆ ☆給食レシピ☆

ホワイトソースは一見大変そうな料理ですが、先に材料を混ぜ合わせてから火にかけることでダマになりにくく、簡単に作ることができます。

- たらこクリームスパゲッティ (4人分)
- ・スパゲッティ 400g
 - ・ピーマン 1個
 - ・オリーブ油 大さじ1
 - ・たらこ 中3本
 - ・マッシュルーム 4個
 - ・玉葱 中2個
 - ・人参 中1/2本
 - ・ベーコン 2枚
 - ・水 1L
 - ・鶏ガラ 200g
 - ・白ワイン ……小さじ2
 - ・塩 適量
 - ・こしょう 適量
 - ・薄力粉 大さじ3
 - ・バター 大さじ1
 - ・植物油 大さじ2
 - ・牛乳 250ml
 - ・クリーム 大さじ2
 - ・パセリ 少々

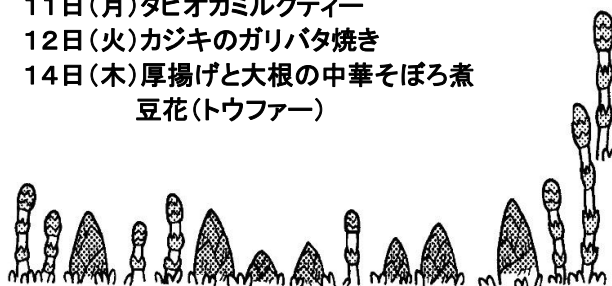
- ①鶏ガラは洗って水と鍋に入れ、弱～中火にかける。1時間程度煮てスープをとる。
- ②ピーマン、玉葱、人参はせん切り、マッシュルームは4枚程度にスライスする。(缶詰も可)。ベーコンはみじん切りにする。
- ③鍋に溶かしたバター、植物油、牛乳を入れて混ぜる。さらにふるった薄力粉を加えてよく混ぜる。
- ④ダマがなくなったら弱火にかけて、絶えず底を混ぜながらソースをつくる。もったりととろみがつく程度になったら火を止める。
- ⑤別の鍋にスープカップ2杯分と②を入れて火にかける。野菜に火が通ったらワインを加える。④を少しずつ加えながら合わせる。
- ⑥皮から取り出したたらこパセリを入れて、塩こしょうで味を調える。火を止めてクリームを加える。
- ⑦麺を袋に書いてある通りにゆでる。仕上がったらオリーブ油で和える。
- ⑧器に麺を盛り、上からソースをかけて、出来上がり！

今回はメインがたらこのクリームソースですが、たらこの代わりに明太子を使っても美味しく仕上がります。その他にも鶏肉やきのこなどを入れてオリジナルのソースを作りましょう！



今月の新作メニュー

- 1日(金)ピロシキ
- 11日(月)タピオカミルクティー
- 12日(火)カジキのガリパタ焼き
- 14日(木)厚揚げと大根の中華そぼろ煮
豆花(トウファー)



最近流行りの「タピオカ」ですが、皆さんは食べたことがありますか？不思議な見た目ともちもちの食感がおいしいですね。ところでタピオカ(正確にはタピオカパール)はどんな食べ物か知っていますか？実はタピオカは「キャッサバ」という芋のでんぷんを球状に加工した食べ物なのです。生のキャッサバには毒があるものもありますが、加工の工程で毒抜きされて美味しいタピオカが作られます。11日(月)は台湾発のスイーツの代表格である「タピオカミルクティー」が給食に登場します。カップやストローはありませんが、スプーンですくって上手にいただきます。



3年生卒業おめでとう！リクエスト給食を行います！！

このクラスで、また、3年生は給食を食べる機会自体があとわずかになりましたね。卒業に向けて3年生の給食委員さん協力のもと(ありがとうございました！)リクエスト給食のアンケートを行いました。結果は以下の通りです。皆さんのリクエストした給食は入っていましたか？各部門の1位に選ばれたメニューは3月の献立に入っています。いつ出るのかは裏面の献立表を確認してください。それでは最後までおいしく楽しくいただきます。

主食部門

- 1位 揚げパン(14票)
- 2位 ジャージャー麺(11票)
- 3位 チキンソリア(9票)

主菜部門

- 1位 ジャンボ揚げ餃子(18票)
- 2位 煮込みハンバーグ(9票)
- 3位 チータラ揚げ(8票)

サラダは当日はバリエーション1.5倍増量！(通常比より)
同率1位は両方出ます！

副菜部門

- 1位 パリパリサラダ(25票)
- 2位 大学芋(13票)
- 3位 焼肉サラダ(12票)

汁物部門

- 1位 豚汁(17票)
- 2位 ワンタンスープ(15票)
- 3位 春雨スープ・ミネストローネ(7票)

デザート部門

- 1位 抹茶ゼリー(11票)
- 1位 フルーツパンチ(11票)
- 3位 ぶどうゼリー(9票)

好きな給食や給食にまつわる思い出などを自由に記入してください。

- ・給食おいしかった(多数)
- ・いつも美味しい給食ありがとうございます(多数)
- ・ぎょうざ
- ・カレーライスがおいしかったです。
- ・カレーライス！チーズカレーライス！！
- ・前にデザートにかけるあんみつを魚にかけまし
- ・給食の和食が好きで一人でよくもくもくと食べていました。
- ・野菜の味付けを普通にしてください。
- ・酔が多い
- ・肉が多いとおいしい、甘いのもういしい。
- ・楽しく食べられた。すばらしかった。
- ・小松菜ケーキがおいしいと思った。
- ・上中のみかんが好きです。1人で6コ食べたことがあります。
- ・班で給食を食べる時間は楽しかった。
- ・えびが食べたいです。
- ・小松菜ケーキめっちゃうまいです。

お詫びと訂正

ご家庭配布用3月給食だりに誤りがございました。給食レシピの料理名が「珍珠丸子」となっておりますが、正しくは「たらこクリームスパゲッティ」となります。重ねてお詫び申し上げます。

