

こんにゃくサラダ

材料(4~5人分)

板こんにゃく(白)・・・1/2枚
 きゅうり・・・小1本(100g)
 にんじん・・・小1/5本(20g)
 もやし・・・1/2袋(100g)

●ドレッシング●

酢・・・大さじ1杯
 砂糖・・・小さじ2杯
 塩・・・小さじ1弱
 しょうゆ・・・大さじ1杯
 ごま油・・・小さじ2杯

白ごま・・・適量

※ドレッシングは少し多めの量
 ですので、味をしながら調節し
 てください。

作り方

- ① こんにゃくは色紙切りにし、下ゆでして冷やし、ドレッシングにつけておく。
- ② きゅうり、にんじんは千切りにする。
- ③ もやし・にんじんはさっとゆでて冷やし、水気を絞る。
- ④ 野菜、ドレッシング、こんにゃく、白ごまを和えて完成。

☆おいしさのポイント☆

- ・野菜の水気をしっかり切る
- ・こんにゃくに味をしみこませる

グリーンサラダ

ドレッシングも手作りです!

■材料(4~5人分)

キャベツ・・・1/4個
 きゅうり・・・1/4本
 ブロccoli・・・1/4本

★ドレッシング★(10人分)

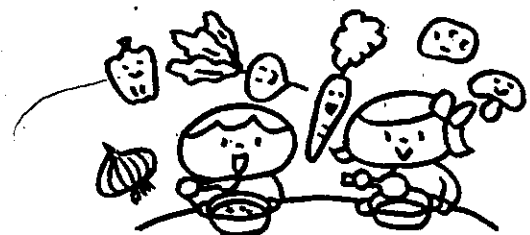
たまねぎ・・・1/8個
 りんご・・・1/8個
 たまねぎ、りんごはすりおろす。
 油・・・10g
 酢・・・10g
 砂糖・・・2g
 塩・・・3g
 こしょう・・・少々

※材料を混ぜ合わせ、電子レンジで1分程度加熱し、冷ましておく。
 (生だとたまねぎがからいたため)

■作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 切った野菜をさっとゆでて、冷ましておく。
- ③ 野菜とドレッシングを和えて完成。

※ドレッシングは作りやすい分量(10人分程度)になっています。味をみながら和えてください。



セサミトースト

朝食やおやつにおすすめです。

■材料(2人分)

食パン…2枚

白すりごま…大さじ1

バター…15g

さとう…大さじ1

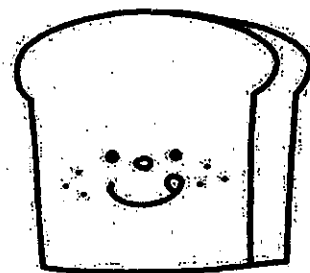
※お好みで分量を調節してください。

☆すりごまにすることで、ごまの栄養が吸収されやすくなります。ごまには鉄分やカルシウムなどが豊富で、子供たちにたくさん食べてほしい食材です。

■作り方

①柔らかくしたバター・ごま・さとうを混ぜ合わせる。

②食パンに①をぬり、トースターで焼く。



ジャージャーめん

■材料(2人前)

中華めん…2人前

にんにく…少々

しょうが…少々

玉ねぎ…90g(1/4個)

豚挽肉…100g

にんじん…20g

たけのこ(水煮)…10g

ながねぎ…10g

干しいたけ…1/2枚

きゅうり…30g(1/3本)

みそ…10g

テンメンジャン…8g

さとう…5g

酒…2g

しょうゆ…3g

トウバンジャン…少々

ごま油…少々

水溶き片栗粉…適量

■作り方

中華めんは加熱し、くっつかないように油をまぶしておく。(うどんやスパゲティ等でもよいです)

①きゅうりは千切り、その他の野菜はみじん切りにする。

②フライパンに油をしき、にんにく、しょうが、豚肉、玉ねぎ、その他の野菜を炒める。

③調味料を入れ、水溶き片栗粉で好みのかたさにとろみをつける。

④ごま油を加えてかおりをつける。

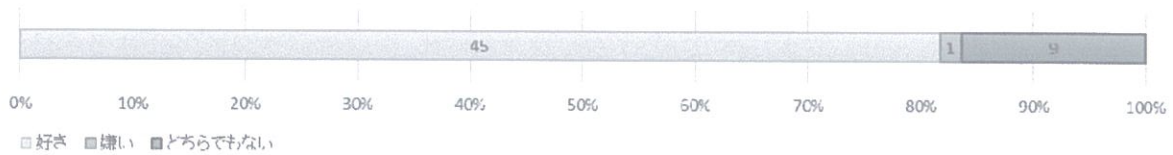
⑤中華麺に肉味噌をかけ、千切りしたきゅうりをのせて完成。

■学校の人気メニューです。学校では蒸し中華麺を使用しています。肉味噌の材料は、肉と玉ねぎがあれば、他の野菜をすべてそろえなくても大丈夫です。テンメンジャンはなくても良いですが、いれるとジャージャー麺らしい味にぐっと近づきます。

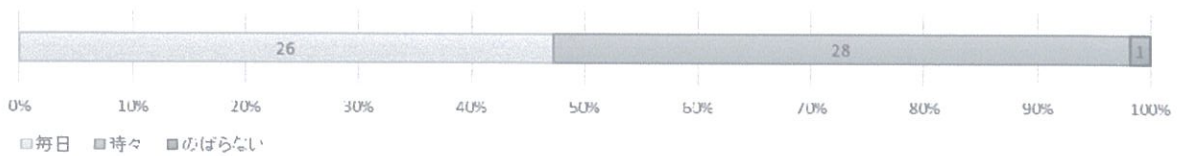
第一回家庭教育学級『給食試食会』 アンケート集計結果 55 名回収

1. 下記設問に最も近い回答を○で囲んでください。

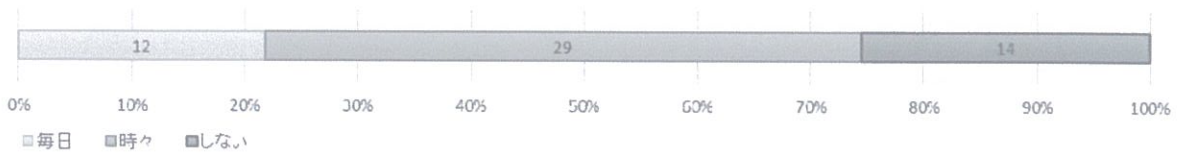
① お子さんは学校の給食が好きですか？



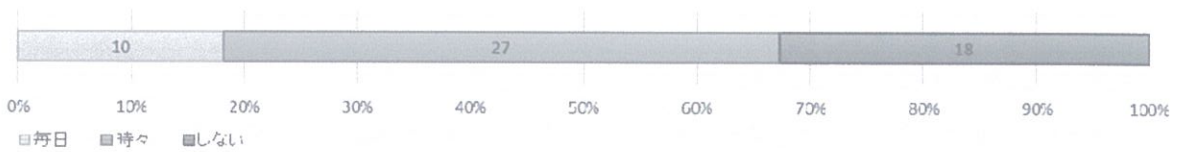
② ご家庭で給食が話題にのびりますか？



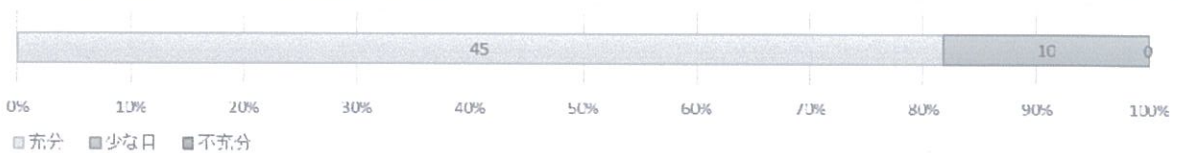
③ お子さんは給食の献立表をチェックしますか？



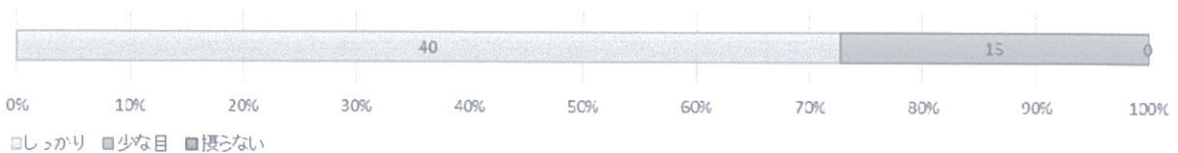
④ 保護者の方は給食の献立表を参考にしますか？



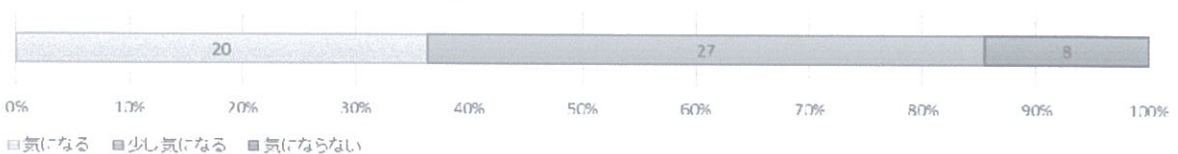
⑤ 給食の量はお子さんに充分だと思いますか？



⑥ お子さんは朝食を摂りますか？



⑦ 給食に使用する食材の生産地は気になりますか？



2. 保護者ご自身が小学生の頃に好きだったメニューを教えてください。また、当時の「わが校自慢の給食メニュー、ご当地メニュー」などありましたら教えてください。(複数回答可)

順位	メニュー	回答数	内訳 () 内は回答数
1	揚げパン	30	きなこ(8) チョコ(1) 指定なし(22)
2	ソフト麺	20	ミートソース(10) カレーうどん(1) 味噌ラーメン(1) スパゲッティ(1) 指定なし(7)
3	カレーライス	9	—
4	シチュー	6	クリームシチュー(2) ブラウンシチュー(1) 指定なし(3)
5	わかめご飯	4	—
6	くじら料理	3	竜田揚げ(1) 甘辛煮(1) 昭和40年代の大阪だったのでくじら肉のメニューがよく出ました(1)
	焼きそば	3	ソフト麺(1) あんかけ(2) 指定なし(1)
7	ちらし寿司	2	ひなまつりのちらし寿司*形は四角だったように思います(1) 指定なし(1)
	黒糖パン	2	—
	豚汁	2	—
その他	主食	煮込みうどん ぶどうパン マカロニグラタン	
	主菜	あんかけ 揚げシュウマイ いかの照り焼き イカフライ からあげ 鶏肉のロースト 味噌おでん(福岡県出身) 酢豚 ちくわの磯辺揚げ	
	副菜	中華サラダ フルーツ野菜サラダ	
	汁物	かきたま汁	
	デザート	果物 冷凍マンゴスチン 冷凍みかん フルーツポンチ フルーツヨーグルト とくれん(フルーツゼリー) 白玉のフルーツポンチ アイスクリーム ミルクレープ ミルメーク 冷凍したクレープ	
	小学校4, 5年からごはんのみそ汁が出るようになったのがうれしかったです		

3. ご家庭でのお子さんのお気に入りメニューを教えてください。(複数回答可)

順位	メニュー	回答数	内訳 () 内は回答数
1	カレーライス	12	—
	餃子	12	—
2	唐揚げ	11	竜田風(1) 指定なし(9)
	ハンバーグ	10	ひき肉からしっかり作るとよく食べてもらえる(1) 指定なし(9)
3	グラタン	6	ホワイトソース使用のもの(1) 指定なし(4)
	焼き魚	5	白身(1) アジの開き(1) ぶりの照り焼き(1) ムニエル(1) 指定なし(1)
4	タコス	4	タコス(2) タコライス(2)
	パスタ	5	ボロネーゼ(1) キャベツとアンチョビ(1) ミートソース(1) たらこ(1) 指定なし(1)
5	オムライス	3	—
	ピザ	3	—
	ラザニア	3	—
	焼きそば	3	—
	たこ焼き	3	野菜たっぷり(1) 指定なし(2)
	刺身	3	まぐろ(2) 指定なし(1)
	シチュー	3	クリームシチュー(1) 指定なし(1)
	ハヤシライス	3	—
6	豚汁	2	—
	味噌汁	2	あおさ(1) 指定なし(1)
	お好み焼き	2	—
	春巻き	2	—
	生春巻き	2	—
	しゅうまい	2	—
その他	主食	おにぎり ご飯 米粉パン 赤飯 わかめご飯	
	主食+主菜	親子丼 牛丼 寿司 手巻き寿司 納豆巻き 海苔巻き 鯛めし ホタルイカの炊き込みご飯 トマトライス<牛肉、トマト、ナスなどを炒めてご飯にかけてのもの> ドライカレー 納豆チャーハン ドリア 皮なしキッシュ ピザトースト ホットサンド マカロニチーズ ラーメン	
	主菜	牛肉の野菜巻き 生姜焼き すき焼き 焼肉 チキンの甘辛オープン焼き 鶏手羽中塩焼き 鶏肉とネギの甘辛炒め 鶏肉の塩こうじ焼き 軟骨唐揚げ 鶏のほろほろ煮 おからのチキンナゲット 肉じゃが 肉まん メンチカツ 豚キムチ 骨付き肉<醤油ベース> 生ハムとチーズ巻き コロッケ 肉料理 魚 魚のフライ 醤油味の煮付け イカ焼き カニクリームコロッケ おでん	
	副菜	納豆 きゅうりの浅漬け コールスロー もずく料理<トマトで和える等> 生野菜サラダ もやしのナムル ポテトサラダ ブロッコリーの炒め物 春菊とツナのマヨネーズ和え<茹でると臭みが取れる> フルーツポンチ	
	汁物	かぼちゃスープ ミネストローネ	

4. 給食に関してご意見、ご要望等ありましたらお書きください。

(例:こんな食材・メニューをもっと取入れてほしい。子どもの感想。この献立のレシピを知りたい。等々)

● レシピについて

- サラダがおいしいというのですが、どのような味付けをしていますか。
- サラダが美味しかったという事が多いのでレシピを知りたいです。
- 給食のサラダが好きなので、レシピを教えてください。
- 酢の物系で子供が食べやすいレシピを知りたい。
- 先日のチーズケーキが美味しかったとのこと。ぜひレシピを教えてください。
- 誕生日メニューが本当に美味しかったみたいです。5月のチーズケーキのレシピを知りたいです。
- 生クリーム、かつおぶし、卵(だったかな?)などをカップに入れて焼いたものが以前に出たと思うのですが、それが美味しかったそうなので詳しいレシピを教えてください。
- 給食のレシピが欲しいです。「今日美味しかったー!」という日のメニューを作ってみたいです!
- 子供に人気のメニューのレシピ公開があると参考になります。
- 人気メニューのレシピを知りたいです。
- 給食のレシピを教えてください。今日みたいにプリントで配布していただけたら嬉しいです。

● メニューのリクエスト

- 今日川場移動教室に行った娘が「ジャンボ餃子を食べたかった!」と悲しんでいたの、近いうちにまたメニューに入れてください。
- 季節の食材、旬の物を取り入れてほしい。
- 季節、行事に合わせたメニュー、飾り。
- 魚料理を増やしてほしい。
- 魚料理
- 魚メニューでも給食のはソースなどが絡んでいて食べてくれているようですが、逆に家で作るシンプルな魚の塩焼きなどを食べてくれません。普通の焼き魚も取り入れてくれると助かります。骨の少ないものとかでよいし、月1とか2-3か月に1回でもよいです。
- 納豆とか魚のメニューを取り入れてほしいです。
- 家庭料理ではできないメニューを提供して頂けると嬉しいです。カレーとナンの組み合わせ等はとても新鮮だったようです。
- 果物が好きなので、可能であればフルーツを出す頻度を増やして欲しいです。
- カレーの具材を変えたものもやってほしい。(子供より)
- 魚・緑黄色野菜が苦手なので、焼き魚などではなく家庭でもできるアイデアメニューがあるとよいです。(好きになるきっかけになるような調理法など)
- 主食はどれ?という様なメニューもあるのでもう少し考えてほしい日も。
- 「にんじんゼリー」のニンジンがそのまま(角切り)で入っているデザートはやめてほしいと聞きました。
- 前の学校で食べていた「キャラメルポテト」が美味しかったらしいので取り入れてみてほしい。砂糖、バター、水で、揚げたさつまいもを絡める?

● 小林先生のお話を聞いて

- 栄養士の先生のお話を聞き、とても細かい作業や子供たちのことを考えてくださる献立作りをしていただき感謝します。
- 今日話を聞いて調理員さん、栄養士の先生のご苦労や気遣いがよくわかりました。いつも安心して安全でおいしい給食を作ってくださいありがとうございます。子供たちはいつもこんなにおいしいごはんを食べることができて幸せですね。
- 調理員の方々のご苦労が本当によくわかりました。毎日子供たちのために美味しい給食を作っていただいて感謝です。たった4人家族の食事を作るくらいで大変・・・なんて思っていた自分が恥ずかしくなりました。これからもっと心を込めて作りたいと思います！ありがとうございました。
- 出汁も昆布からとってくださいだったり、デザートも手作りということを知って感動しました。これ以上望むことはありません。
- 手作りドレッシングだったんですね。ありがとうございます。チャレンジしてみます。

● 給食の感想

- 以前と比べてかなり美味しくなったような気がします。
- いつもお腹いっぱい食べていることを聞くと安心します。
- 大変バラエティに富んでいて毎月楽しく拝見させて頂いております。
- 普段家では作らないメニューがあるので参考にさせて頂いています。
- サラダがとてもおいしいといつも言っています。もともと野菜の嫌いな子ではないのですが、本当によく食べているようです。ドレッシングが美味しいとよく言っています。
- 野菜を食べやすく味付けしてくださっているのありがたいです。頂いたサラダレシピ作ろうと思います。
- 毎日おいしいと言っています。3歳児の妹も「今日のたべもの何だった？」と聞くくらい話題に挙がってきます。毎日私の料理なので比較し、味付けがこうだねと言ってくるように。理科の実験等で出汁の出し方などやると楽しいかも。
- 毎日給食を楽しみにしているようです。いつも美味しかったー！と言って帰ってきます。ありがとうございます。
- 子供は苦手な食材も食べられるようになったと喜んでいきます。
- 毎日子供が美味しくいただいています。おかわりもよくするそうで、特に家ではなかなか食べないご当地メニューや季節のメニューが出て嬉しそうです。
- 色々な国のお料理が食べられるのがいいと思います。毎日給食を楽しく美味しく頂いているようで、兄弟でよく話題にしています。わかめご飯やお誕生日給食のメニューは特に嬉しそうに話してくれます。ありがとうございます。
- フルーツが出るとテンションが上がるようです。
- 卵アレルギーのため、ケーキ等の代わりに出るものが固いと言っていました。
- 白ごはんが苦手なようです。
- 子供の感想ですが、パンが濡れているのが苦手だそうです。
- 子供が前の学校と比べると色等が質素な感じと言っていました。もう少し子供がワクワクするようなメニューでもいいのかなと思いました。
- HP 毎日 UP されていて安心します。

● 要望

- 1年生ですが、メニューについて子供たちへ説明頂く時間をたっぷりとってほしいと思いました。こんなに手作りにこだわっている事を子供も知らない・・・。
- 産地を考慮してほしい。特に牛乳。
- 量を多くしてほしい。
- 量が少ないとよく言っているので少し増やしていただけると嬉しいです。
- 食べる時間が少ない??
- 砂糖ではなくてんさい糖を給食に取り入れることは可能なのでしょうか。

5. 給食試食会を含め、家庭教育学級へのご意見、ご要望等ありましたらお書きください。

● 感想

- 栄養士の小林先生のお話を伺い、給食が全て手作りであることに一番驚き、嬉しく感じました。桜町は人数が多いので日々の調理の方々および栄養士の先生に感謝の想いです。
- 栄養士さん、調理師さん、目にも楽しい安心安全な給食を作って下さりありがとうございます。大人になって三食作るようになって分かる献立作りや調理の苦勞…皆さんのお力のおかげで子供たちの楽しく美味しい給食があるのだと知れて感謝感謝です。知らないままだったら他人事だったけれど、研修員の皆さんにこの場をセッティングしていただき、子供の給食が自分の事のように感じる事ができました。本当にありがとうございました。どのメニューもととても美味しかったです。
- 本日は貴重な機会をありがとうございました。栄養士さん、調理員の皆様のご苦勞がよく分かりました。子供たちの為本当にありがとうございます。これからもよろしくお願い致します。
- 初めての参加でしたが、とても良い経験をさせていただきました。ありがとうございました。
- 給食室や調理の様子がわかって、毎日愛情をこめて作業して下さっているのだと感じました。試食会に来なければ気が付かなかったです。ありがとうございます。
- 栄養士さんの貴重なお話を聞いて良かったです。また開催をお願いします栄養士さんや調理師さんの大変さが分かり本当に感謝です。とても勉強になりました。
- 改めて調理の方々の日々の大変さがわかりました。大変になる教育学級でした。
- 試食会を通し、給食の事を知る機会を作ってくださいありがとうございます。
- 栄養士、調理師さんと直接交流できる貴重な機会。今後も年1回で続けてほしいです。
- 試食会 etc、いろいろなイベントを開催して頂き、学校のことを知る機会となりとてもいいと思います。これからも参加していきたいと思います。とても美味しかったです。今日のお話を聞いて給食づくりの大変さ、努力を知りました。いつもありがとうございます。子供にも伝えたいと思います。
- 給食室の内部や調理方法などの詳しいお話を聞くことができ、よかったです。ありがとうございました。
- 毎日の給食がとても手をかけて作って頂いていることがよくわかりました。美味しい給食をありがとうございます。
- 栄養士さんや調理の方などたくさんの方々によって作られているお給食のことを子供にもしっかり伝えていきたいです。

- 今日現場のお話をお伺いし、感謝しかありません。しっかり出汁からとっていただき、ありがとうございます。
- 塩分控えめで食材の味が生かされていて、子供たちの健康に配慮されているのが分かりました。
- 知らないことをたくさん知る機会を与えてくださってありがとうございました。
- いつも美味しくいただいているようで給食には感謝でいっぱいです。その味や作っている様子が知れてうれしかったです。ありがとうございました。試食会はぜひ続けてほしいと思います。
- 毎年開催することで保護者の理解が深まると思います。調理の丁寧さに驚きました。
- 徹底した管理の下、給食が作られていることが分かり、小林先生のお話が良かったです。
- 大変なご苦勞をなさっての給食だとよく分かりました。子供にも伝えていきたいです。
- いつも子供のために工夫して給食を提供してくださりありがとうございます。
- とっても美味しかったです。ありがとうございました。
- 美味しかったです。ジャンボギョウザ、やっと思われて嬉しいです！
- いつも美味しい給食をありがとうございます。
- 今後も給食試食会を企画していただきたいです。
- いつもありがとうございます。
- 特にありません。毎回企画運営お疲れ様です。
- いつも美味しい給食をありがとうございます。
- ジャンボ餃子を試食させていただき、私はとても HAPPY ですが、川場に行ってしまった息子は泣く泣くでした。ジャンボ餃子美味しかった。
- いつも美味しい給食をありがとうございます。
- 大変勉強になりました。ありがとうございます。
- 本日はどうもありがとうございました。
- この度は試食会の開催ありがとうございました。子供たちがいつも口にしている物をいただけてお家でのメニューの参考にしたいと思います。

● 給食への要望

- 給食の食べさせ方のスタンスを知りたい。(先生によって異なる?) 例えば、残してはダメ、全部食べてからでないとならダメ、一口だけ食べれば OK など。
- 給食用のお箸が使いやすいと子供が言っていました。販売等検討していただきたいです。

● 家庭教育学級への要望

- 子供とのコミュニケーションの良いアイデア、反抗期の心構え、性教育など企画して頂けると助かります。