

給食だより 増刊号

令和2年1月27日
東京都立富士高等学校附属中学校

<給食試食会について>

11月1日、たくさんの参加を得て給食試食会を行ないました。給食を試食していただいたのち1年生の給食時間の見学も行いました。お忙しい中ご参加くださった方々、誠にありがとうございました。また、アンケートにご協力いただき感謝いたします。父母と先生の会の役員の方々、事前準備や当日の給食当番等、大変お世話になりました。

1. 当日の献立について（味・分量について）

丁度よいとご回答いただいた方が大半でしたが、献立によっては濃い・薄いや多い・少ないと感じられた方もいらっしゃいました

⇒ 貴重なご意見多数ありがとうございました。今後の献立作成の参考にさせていただきます。

味についてですが平成30年8月に栄養摂取基準が改訂され塩分の基準がさらに厳しくなりました。基準値に近づけるように工夫していきたいと思っております。また、エネルギーの基準も改訂されました。給食の量は、栄養バランスを考えた上での標準量です。中学生は成長期で体型も個人個人で違います。給食の量が多いと感じる生徒もいるかと思っております。まずは無理せず食べられる量から始めていただくことをおすすめいたします。

栄養摂取基準

栄養価（平成30年8月改訂）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%エネルギー)	脂質 (%エネルギー)	ナトリウム(食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	マグネシウム (mg)	亜鉛 (mg)
830	13~20	20~30	2.5未満	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	120	3

※この値は全国平均のため、生徒の個々の健康・生活活動等を配慮し柔軟に対応してまいります。

2・3. 試食会の感想やご意見等について

季節感があり良かった 素材の味が生かされていて美味しかった バランスよく美味しい給食だった 家庭でも薄味を心がけたい 子供が食べているものがわかって良かった 抽選になったかどうかわからなかったなので、クラッシーなどで連絡してほしい 人気の献立を知りたい 給食時間が短いと聞いている5分でも良いので長くしてほしい 残菜ゼロを気にしている（現在、発表はしていません）世界の料理・季節の料理・郷土料理などが入っていて良い など ありました。


今回はおすすめメニューを3点ほど裏面に載せますので、どうぞご覧ください。

また、残菜の無いメニューをお知らせします。

ローストチキン 五目御飯 抹茶豆乳プリン 杏仁豆腐ゼリー トックスープ 豚肉の生姜焼き フルーツカクテル じゃこサラダ 白玉小豆 豚汁 りんごゼリー ハヤシライス ハニーサラダ ミルクプリン わかめ御飯 サッパリお浸し 八宝菜 フルーツヨーグルト和え きんぴら御飯 沢煮椀 トピウオ入り菊団子 かぶのレモン和え 野菜のごま味噌和え オレンジゼリー 豆腐の中華煮 チャーハン ジャンボ餃子 イタリアンサラダ 糸寒天の和え物 フルーツ白玉 じゃが芋の揚げ煮 イカの竜田揚げ（11月から12月）

おすすめのレシピを紹介します

きのこご飯 <きのこを使った、ヘルシーご飯です>

材 料	1人分	下処理	作 り 方
精白米	60g	1. 5cm角 細かい短冊 せん切り 	① 洗米する。 ② 鶏肉～えのきの材料を調味料Aで煮て、具と煮汁に分けておく。 ③ ②の煮汁と酒と水で米重量の1～1.1倍程度になるように水で調整し、炊飯する ④ ②の具と③を混ぜ合わせる ※炊き上がったご飯に具を混ぜるので、通常よりも固めの水加減でご飯を炊くとおいしくできます。
もち米	20g		
清酒	2.4g		
鶏もも肉	15g		
油揚げ	14g		
人参	8g		
しめじ	10g		
椎茸	2g		
えのき	10g		
濃口醤油	2.4g		
本みりん	1.6g		
塩	0.16g		

沢煮椀 <だしは、かつお節と昆布を使用しています>

材 料	1人分	下処理	作 り 方
水	150g	せん切り 小口切り 2 cm幅	① かつお節と昆布でだしをとる ② 材料をカットし、豚肉は〇酒をふっておく ③ だし汁に、豚肉・たけのこ・たまねぎを入れ調味し、ネギと下茹でしたこまつなを加えて仕上げる ※市販の顆粒だしを使う場合は、塩分が含まれているので、調味料を少し控えましょう。
かつお厚削節	5g		
だし昆布	0.4g		
〇酒	2g		
豚もも肉	10.5g		
酒	1g		
たけのこ(ゆで)	8g		
ごぼう	8g		
たまねぎ	10g		
天塩	0.7g		
しょうゆ	1g		
ねぎ	10g		
こまつな	3g		

とびうお入り菊団子 <味がしっかりついているのでご飯のおかずになります>

材 料	1人分	下処理	作 り 方
とびうお	15g	ミンチ みじん切り みじん切り みじん切り すりおろす	① もち米は洗って浸水してから水気をきっておく ② Aの具材をすべて合わせてよく練り合わせる。1人1個に丸める ③ カレー粉と合わせたもち米を丸めた団子にまぶして蒸す
鶏ひき肉	10g		
木綿豆腐	10g		
たまねぎ	10g		
キャベツ	10g		
しいたけ	1.5g		
しょうが	0.3g		
片栗粉	2g		
しょうゆ	1g		
みそ	1g		
酒	0.64g		
塩	1g		
ごま油	0.8g		
砂糖	0.24g		
もち米	15g		
カレー粉	0.1g		

食材を入れ替えるといろいろアレンジができます。