

# 給食試食会

11月4日水曜日、学校主催による給食試食会が中学1年生の保護者を対象に行われました。(26名参加)



### 栄養士の館野先生

自校調理方式になり3年目を迎えました。給食では1日に必要な栄養量の約3分の1が摂れ、不足しがちなカルシウムは必要量の約2分の1が摂れるようになっています。最近の給食では、豆、海藻、小魚を多く取り入れています。豆ばかり続くと生徒たちが飽きてしまうので、大豆をみじん切りにして姿を変えてミートソースなどに入れています。衛生面では食中毒予防のため、生で出す物は果物だけです。サラダに使う野菜も全て茹でて、加熱したドレッシングを冷ましてから和えています。温かい物は直前に出来上がるように調理し、汁物は保温容器に入っているので湯気が立つほど温かいです。



### 黒澤先生

12時30分から約10分間で、料理が盛り付けられたお皿を給食当番が各生徒の机まで運び、残りの15分間で給食を食べます。入学当初は、配膳に時間がかかっていましたが、今はスムーズにできるようになりました。



### 試食した保護者の感想の一部を紹介します

- ◇いつもありがとうございます。中学生の男の子でも十分な量で、食材なども安全なものを使用いただいているのがよくわかりました。これからもよろしく願い致します。
- ◇お料理一つ一つに野菜がふんだんに使われていてありがたいと思えました。温かい物を温かく食べることが出来、息子もいつも給食が美味しいと喜んでおります。四季にも気を配って下さっているとのこと、栄養面もあわせると献立作りも大変であると思えます。いつも本当にありがとうございます。ごちそうさまでした。
- ◇とてもバランスがよく大変美味しくいただきました。素材本来の味がとてもよくでていて、日頃どれだけ味付けが濃いかと反省致しました。味がとても優しく身体に染み渡りました。家庭でも見直したいと思えます。ありがとうございます。今後よろしく願い致します。

日	献立名	赤色の食料	黄色の食料	緑色の食料	栄養価
2月	白目おひじき 鮭の塩焼き ごまじゅこ大根サラダ かまぼこ汁	鶏手羽先(塩焼き) 塩焼き 鶏皮 鶏皮(塩焼き)	鶏皮(塩焼き) 鶏皮(塩焼き) 鶏皮(塩焼き)	鶏皮(塩焼き) 鶏皮(塩焼き) 鶏皮(塩焼き)	エネルギー 423kcal たんぱく質 42.6g 脂質 14.8g
4日	わかめご飯 桜花蒸し アーモンド和え のっぺい汁 みかん	鶏手羽先(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳	鶏皮(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳	鶏皮(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳	エネルギー 504kcal たんぱく質 39.6g 脂質 23.0g
5日	スパゲティミートソース ポテトサラダ フルーツのヨーグルトあえ	鶏手羽先(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳	鶏皮(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳	鶏皮(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳	エネルギー 564kcal たんぱく質 39.6g 脂質 23.0g
6日	ごはん 香煎の塩巻 揚げ豆腐 ポテト会平 みかん	鶏手羽先(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳	鶏皮(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳	鶏皮(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳	エネルギー 510kcal たんぱく質 39.6g 脂質 23.0g
9日	おしじみ じゃものチーズ風味揚げ ごまあじ さつまい	鶏手羽先(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳	鶏皮(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳	鶏皮(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳	エネルギー 510kcal たんぱく質 39.6g 脂質 23.0g
10日	中華丼 ポテトサラダ	鶏手羽先(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳	鶏皮(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳	鶏皮(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳 鶏皮(塩焼き) 牛乳	エネルギー 564kcal たんぱく質 39.6g 脂質 23.0g

1食の献立で使われている食材は20品目以上



下の容器を入れるワゴン。給食時間直前に各階に運ばれてきます。



給食試食会では、味を見る以外に、衛生面での細心の注意や、加工品を使わず全て手作りしていることなど、学校の給食への取り組み方を知ることができました。