

＊給食だより＊

R6. 1月(3学期号)

鹿児島市立松元学校給食センター

リクエスト給食 結果発表

中学3年生のみなさんに卒業する前にもう一度食べたい献立を募集しました。その中からリクエストの多かったメニューを発表します。これらのメニューは、12月から取り入れていますが、1月から3月の献立にも引き続き取り入れていきます。楽しみに待っていてくださいね！

ごはん

1. 白ごはん
2. キムタクごはん
3. 鶏飯
4. わかめごはん
5. キムチチャーハン

揚げもの

1. から揚げ
2. ゴーヤ揚げ物
3. 春巻き
4. フライドチキン

焼きもの

1. サイコロステーキ
2. 照焼チキン、焼き魚、ホットドッグ、ハンバーグ

煮物&汁もの

1. カレー
2. サバのみそ煮
3. シチュー

めん料理

1. うどん
2. ピリ辛フォー
3. スパゲッティ

炒めもの

1. 鶏肉のカシューナッツ炒め
2. ジャーマンポテト
3. 手作りふりかけ、スタミナ納豆、ほうれん草のソテー

デザート

1. フルーツポンチ
2. 原宿ドッグ
3. ゼリー
4. パイナップル
5. 冷凍みかん

パン

1. 揚げパン
2. メロワッサン
3. メロンパン
4. クロワッサン
5. ナン

松元中学校3年生のみなさんより、給食の思い出や感想がたくさん届きました。一部、紹介します。

- ・私は小さい頃から食べるのが苦手でしたが、給食を通していろんな食べ物を知ることができ、好きな給食、食べ物を見つけることができました。いつもおいしく温かい給食を届けて下さりありがとうございました。
- ・友達とけんかをした日、ケガをして泣いた日、外で楽しく遊んだ日、先生に怒られて落ち込んだ日など、いろんなことがありましたが、その思い出の中には必ず支えてくれたおいしい給食があります。
- ・私が給食の中で好きなのは「生徒が考えたメニュー」です。なぜなら、その人が作った思いや感情が詰まった給食だからです。
- ・今日の給食は何かなとうきうきしながら給食当番が来るのを待っていたり、温食や副食のふたを期待しながら開けたりする。あの楽しみを感じられるのも、あと残りわずかだと思えば寂しいです。
- ・時々デザートでけんかになるけど、なんだかんだ言って給食が美味しいから静かになる。
- ・とても思い出深いです。11年間お昼ご飯は給食でした。人生の半分以上の付き合いです。好きなものが出たときはテンションが上がって、苦手なものが出たときは少しブルーな気持ちになりました。でも僕は給食のおかげで好き嫌いがなくなりました。本当に感謝しています。
- ・給食の副食の中でもいもきんとんとフルーツポンチが1位を争うくらいの好物で、特にいもきんとんは3~4人分くらい食べていた。
- ・給食がおいすぎて、お母さんに、学校の給食と同じのを作ってと言いました。学校の給食は、大人になっても絶対に忘れられない味だと思います。

『集中力』を高める『食事』とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

果物

主食

牛乳・乳製品

主菜

副菜
(汁物含む)

脳へエネルギーも補給しよう！

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

料理名：チキンチキンごぼう

【材料(作りやすい分量・5~6人分)】

【作り方】

- | | |
|-----------|---------|
| 鶏モモ肉 | 200g |
| 酒 | 小さじ1強 |
| 薄口醤油 | 小さじ1/2強 |
| 片栗粉 | 大さじ4 |
| 揚げ油 | 適量 |
| ごぼう | 130g |
| 枝豆むき身(冷凍) | 40g |
| 酒 | 小さじ2 |
| さとう | 小さじ4 |
| 濃口醤油 | 小さじ4弱 |
| みりん | 小さじ1強 |

1. 鶏モモ肉を一口大に切りAをもみこんで下味をつける。
2. ごぼうを大きめのさがきにし、水にさらしてアクを抜く。
3. 1と水分をよく切った2に片栗粉をまぶし、170℃~180℃の油で揚げる。
4. 枝豆を熱湯でゆでるか電子レンジにかけて解凍する。
5. Bを加熱する。
6. 3と4を合わせて5にからめる。

リクエスト給食の揚げ物部門より。