

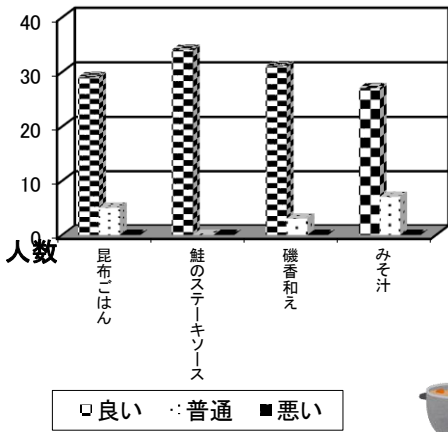


# 給食試食会だより

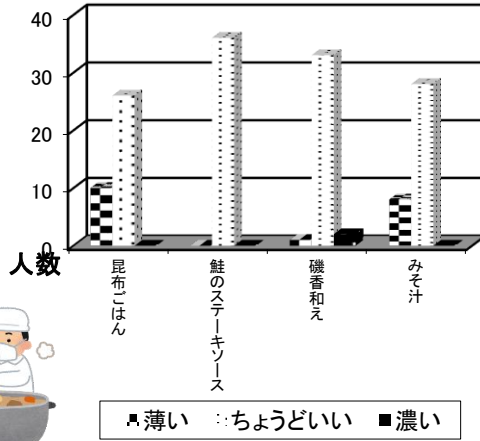
令和5年度（2024年）

11月24日に42名の方をお迎えして、給食試食会が開催されました。献立は、「昆布ごはん、鮭のステーキソースがけ、磯香和え、みそ汁」です。給食試食の他、給食委員会活動、アレルギー対応食器、給食メモ、大量調理用器具、ストローレス牛乳パック、掲示物などをご覧いただき、大森第七中学校の給食について理解を深めていただきました。ご協力いただきましたアンケートに寄せられたご意見・ご感想の一部をご紹介します。

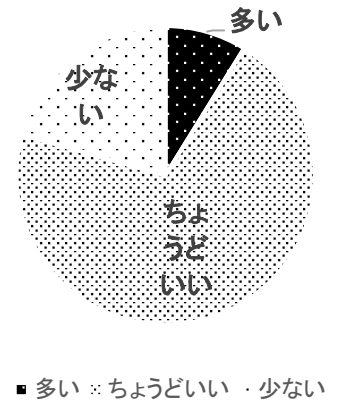
### 献立の見た目



### 献立の味



### 献立の量



## 【給食の内容について感じたこと、ご意見・ご感想】

### 〈給食について〉

- ・量は、男子には少なく、女子には多いと感じました。
  - ・素材の味を生かした味付けがされていて興味深く体のすみずみまで栄養がいきわたるようなおいしい食事でした。このような給食を食べている子どもたちは幸せ者です。
  - ・アレルギー対応やストローレスなど進化していることがわかりました。
  - ・みそ汁の配分など短い時間で配膳が大変だと感じました。
  - ・磯香和えは、クラスでタレやのりを混ぜて子どもが仕上げることを知りませんでした。
- ⇒給食量は、中学生の平均栄養摂取基準で献立が作られています。身長や体重、性別、活動量によって食事量も変わります。今後も全体量を考えて提供していきます。

給食時間は、短いですが栄養士の給食メモを見て給食委員が当番の準備・配膳・片付けの声掛けをします。また、献立作成時に学校行事に合わせて配膳の組み合わせを工夫しています。

### 〈内容について〉

- ・資料に今日の献立やおいしそうなお献立がありました。
- ・給食室や衛生管理の話が聞けて大変良かったです。

### 〈今後の試食会で食べてみたいもの〉

カレーライス、揚げパン、フレンチトース、図書室と給食献立、ししゃもや魚など人気のない献立、昭和の給食

⇒人気のない献立については、給食が小学校と違うこと（量や味つけ、食材の切り方、やわらかさなど）に戸惑う生徒もいるようです。食材によって、切り方や調理方法を変えて食感を残すこともあります。近隣の小学校と情報交換をし、中学校の給食に取り入れていきたいと思えます。

また、「美味しくない」という理由について、栄養摂取基準に沿って薄味を心がけているために、「塩味を感じにくい＝美味しくない」と感じていることが考えられます。強く味をつけるものと薄味でつくるもの、献立全体のバランスを考えながら美味しいと感じる味付けを調理員と相談して提供していきます。

試食会にセレクトを希望する声が多くありました。セレクトは、生徒に選択する力を身に付ける目的がありますので学年が不在時には行うことは出来ません。しかし、リクエストの多いカレーは、季節ごとに旬の食材を入れるため楽しんでいただけたらと思います。

### 〈栄養士〉

お忙しい中でのご参加ありがとうございました。上記以外にも貴重なご意見をいただき、さらに試食会で質問や献立について今後の給食に活かしていきたいと思えます。

生徒の皆さんが食事をしっかり食べて、充実した中学校生活になるように栄養士と調理員一同が日々努力していきます。今後とも給食提供に御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

試食会和食の日献立

献立名	材料(1人分)	一人分量 単位	切り方	調理方法等
昆布ごはん	米	80.00 g		①米と麦は、洗米後に調味料
	麦	6.00 g		を加えて浸水させて炊く。
	水(米+麦)×1.2-調味料			②油で具を炒め、だしと
	酒	1.00 g		調味料を加え煮含める。
	しょうゆ	1.50 g		③①と②を混ぜ合わせる。
	サラダ油	0.80 g		
	鶏肉(挽肉)	10.00 g		*だし汁は、全ての料理分
	にんじん	8.00 g	せん切り	の水を合わせて蒸発する
	ごぼう	8.00 g	ささがき	分多めにとる。
	刻み昆布	1.50 g	2cm	
	油揚げ	5.00 g	細い短冊	
	水	8.00 g		
	削り節(花かつお)	0.20 g		
	砂糖	1.00 g		
	塩	0.20 g		
しょうゆ	2.00 g			
牛乳	飲用牛乳	1.00 本		
鮭の ステーキ ソースかけ	★生鮭(60g)	1.00 切		①魚に下味をつけておく。
	酒	1.50 g	下味	②玉葱はすりおろし、玉葱
	でん粉	8.00 g		～粉辛子でタレを加熱し、
	揚げ油	7.00 g		片栗粉でとろみをつける。
	たまねぎ	8.50 g	おろす	③①にでん粉をつけて
	みりん	1.70 g		170℃5分程度揚げる。
	砂糖	2.10 g		④②を③にかける。
	しょうゆ	2.30 g		
	酢	2.30 g		
	パプリカ	0.02 g		
	粉辛子	0.03 g		
	でん粉	0.20 g		
磯香和え	小松菜	10.00 g	2cm	①野菜は、ゆでて冷やす。
	もやし	23.00 g		②のりは、乾煎りする。
	にんじん	10.00 g	せん切り	③ドレッシングは加熱して
	キャベツ	25.00 g	細い短冊	冷やす。
	しょうゆ	3.50 g		④野菜の上のにりをのせ
	みりん	1.20 g		てタレと混ぜる。
	砂糖	0.70 g		*大量調理の場合は、
	水	2.60 g		野菜やのり、タレを加熱
	削り節(かつお中厚)	0.01 g		して冷やします。
きざみのり	0.70 g	から炒り		
みそ汁	水	120.00 g	だし汁	①だし汁をとる。
	だし昆布	0.70 g	だし汁	②具材を入れて煮る。
	削り節(かつお中厚)	3.40 g	だし汁	③みそを入れる。
	だいこん	10.00 g	厚いちょう	④ねぎを入れて仕上げる。
	えのきたけ	7.00 g	2cm	
	さつまいも	25.00 g	厚いちょう	
	厚揚げ	10.00 g	色紙切り	
	白みそ	3.00 g		
	赤みそ	3.00 g		
	ねぎ	5.00 g	小口切り	

\*大量調理用の分量ですので、ご家庭で作られる場合は調味料を加減してください。