



きゅうしよく

給食だより

No. 10

令和6年9月26日

大田区立安方中学校

校長 佐藤 彰

栄養士



給食試食会のご報告特集



9月20日（金）に給食試食会が開催され、約30名の保護者様にご参加いただきました。今回は特に第1学年の保護者様の参加割合が多く、中学校の給食への関心の高さを感じました。また、アンケートでは沢山のご感想やご意見をありがとうございました。温かいお声もいただき、給食室一同嬉しく思っています。ご参加いただいた保護者様、運営にご協力いただいたPTAの皆様に感謝申し上げます。



【焼きカレーパン、ヌードルスープ、ミックスフルーツゼリー、牛乳】

今回の試食会のテーマは「**手作りの学校給食**」です。焼きカレーパンは自家製カレーミートをパンにはさみ、パン粉をまぶしてオーブンで焼き上げました。ヌードルスープには、鶏ガラと野菜を煮込んでとったスープを使用しています。そしてミックスフルーツゼリーは、カップ一つ一つにフルーツを入れて、りんごジュースで作ったゼリー液を流し、冷やし固めて作りしました。参加した保護者様には、素材から手作りしている給食の味を楽しんでいただけたと思います。

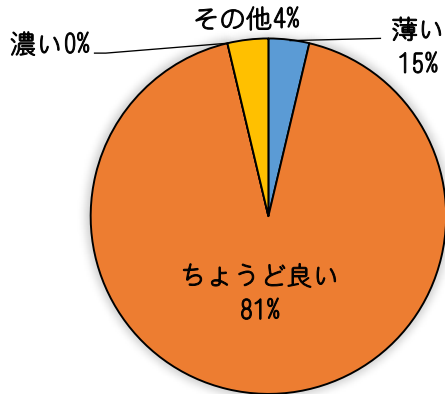


給食試食会のアンケート結果

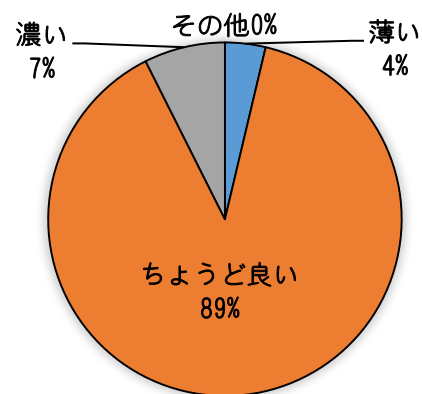


各料理の味付けや量について伺いました。貴重なご意見をありがとうございました。

1 味付け ①焼きカレーパン



1 味付け ②小松菜入りヌードルスープ



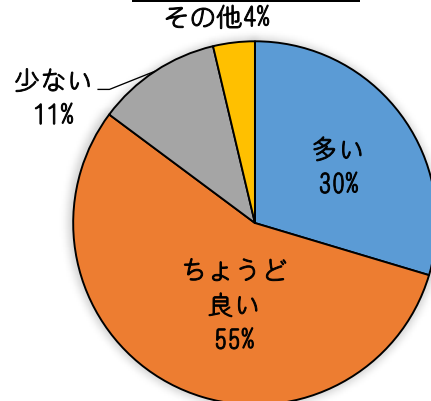
1 味付け ③ミックスフルーツゼリー

※自由記述式

- ・ ちょうど良い食感、甘さでした。
- ・ 少し固めなところが給食らしくておいしかったです。
- ・ スーパーやコンビニと違い、素材の味が生きていて懐かしかったです。
- ・ 手作り感があって嬉しかったです。果物が沢山でおいしく食べ応えがありました。

など

2 量について





参加者アンケートより



Q&Aコーナー

Q1 生徒に特に人気のメニューは何ですか？逆に、あまり人気のないメニューも気になります。

A. 今年度4月から9月半ばまでの献立ごとの残菜率を見ると、イモ類の揚げ物や肉料理（唐揚げなど）、ごはんや麺にかける具（麻婆豆腐丼の具など）、デザート類をよく食べていました。逆に比較的残菜率が高かったのは酢飯や酢の物、甘夏みかんなどの酸味のあるもの、具沢山のみそ汁などでした。味覚の体験や、必要な栄養素を摂るためにも、これらの料理をどう食べやすく、おいしく作っていくかが課題と感じています。

また、7月は他の月と比べて残菜率が全体的に高い傾向にあり、猛暑が食欲に影響したことが予想されます。

【令和6年度4月～9月 残菜率が低かった料理】

月日	献立名	区分	残菜率 (%)
4月17日	スパイシーポテト	副菜	0.00
5月24日	カルピスフルーツポンチ	デザート	0.00
5月28日	フレンチポテト	副菜	0.00
9月11日	おかか昆布ふりかけ	副菜	0.00
7月12日	タコライス（タコスミート）	主食	0.18
5月16日	アスパラのクリームスパゲティ（ソース）	主食	0.28
5月9日	パステウ	主菜	0.34
6月5日	ごまだれピピン麺（具）	主食	0.34
4月12日	麻婆豆腐丼（具）	主食	0.38
5月16日	海藻サラダ	副菜	0.40

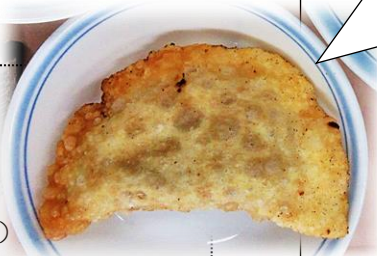
Q2 世界の料理をどのように再現しているか気になります。また、レシピも知りたいです。

A. 実際にその国の料理店に食べに行ったり、調べたり、試作するなどして、料理の雰囲気は出しつつも誰もが食べやすい味になるようレシピ調整をし、再現しています。今年度、特に人気が高かったブラジル料理の「パステウ」をご紹介します。ぜひご家庭でも作って、味わってみてはいかがでしょうか。



ブラジル風揚げ餃子

パステウ



【材料（4～5人分）】

- 豚ひき肉 ……………120g
- 酒 ……………小さじ1/2
- にんにく ……………小1かけ
- 玉ねぎ ……………小1/2個（70g）
- トマトピューレ ……大さじ1と2/3
（ケチャップで代用可。その場合、塩は加減する）
- クミンパウダー ……2ふり
- ナツメグパウダー…2ふり
- こしょう ……………少々
- 塩 ……………小さじ1/3
- 薄力粉……………小さじ1～2
- 餃子の皮（大判）…10～12枚
- 揚げ油……………適量

うすら卵（水煮）を一緒に包んでも、おいしいです！

「パステウ」はブラジルで親しまれている軽食で、小麦粉の皮に具材を包んで揚げた料理です。パステウの具材は肉や茹で卵が一般的ですが、バナナやチョコレートといった甘い具材を入れる等、様々なバリエーションがあります。
※給食では直径14cmの大きな餃子の皮を使って作っています（一人1個ずつ）。

今月の一枚

試食会用のメニューボードです。「試食会へようこそ！」の気持ちを込めて描きました。受付に設置したところ、写真に収める保護者様もいて、「描いてよかったな」と思いました。



【作り方】

- 豚ひき肉は酒で下味をつける。にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- フライパンに油小さじ1とにんにくを入れて弱火で炒め、香りが出たら豚ひき肉を加え炒める。肉の色が変わったら玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。トマトピューレから塩までを加え、なじむまで炒める。水分が出ていれば、薄力粉を様子を見ながらふり入れ、具材をまとめる。
- 餃子の皮のふちに水溶き小麦粉（分量外）を塗り、②を適量のせて半分に折りたたみ、半月型に包む。
- 180℃の油で皮がきつね色になるまでカリッと揚げて出来上がり。