芝山西小の給食♪

子供達から寄せられた意見や感想を
紹介します。(一部抜粋)

【1年生】

- ・いつもおいしいごはんありがとう。そのおかげでぐんぐんそだってます。
- ・すごくおいしいです。
- ・これからもみんなにきゅうしょくをつくってね。
- ・おいしいから好きです。
- ・わたしはぼてとが好きなのでだしてください。
- ・はるまきがおいしくてとまらくておかわりじゃんけんもやろうとしたらなかったです。
- ・ソーダゼリーがまたたべたいです。
- ・こんどはコーラゼリーがたべたい。

【2年生】

- ・これからももりもりきゅうしょくをたべます。
- ・とくべつなごはんのときたのしくてすごくうれしいです。
- ・きゅうしょくをつくる人、いつもありがとうございます。
- ・なぜこんなにおいしいきゅうしょくをつくれんですか？なにかレシピを見ているんですか？それとも自分たちでかんがえているんですか？
- ・まいにちごはんやみそしるなどもいっぱい食べています。にがてなものもあるけど、好きなものもいっぱいあります。にがてなものがあったら一口はたべます。
- ・いつもおいしいきゅうしょくをつくってくれてありがとう。みんなにこにこえがおでたべているよ。
- ・いつもとってもおいしいごはんてみんなうれしくなっていますよ。

【3年生】

- ・きなこパンを一年に3回だしてほしいです。
- ・いつも朝早くからきゅうしょくをつくってくださってありがとうございます。
- ・えいようバランスがいい給食を毎日つくってください。
- ・夏休みがはじまったらきゅう食がたべれないけれど、夏休みがおわったらまたおいしいきゅう食をたべさせてください。
- ・給食の魚のあじつけがわたしはとても大好きです。
- ・いつもおいしいきゅうしょくで5、6時間目もがんばろうと元気ができます。
- ・わたしはきゅうしょくのおかげでいっぱい食べて、いっぱいあそんでいます。だからこれからもおいしいきゅうしょくを作ってください。
- ・いつも7人でしばやま西小のぜんいんのきゅう食を毎日作ってくれてありがとうございます。

【4年生】

- ・お肉をもうちょっと出してほしい。
- ・クリスマスぐらいにまたこまつなマフィンかローストチキンを食べたいです。
- ・学校のマーボードーフが大好きです。
- ・うちのクラスはいつもきゅう食がとても好ひょうです!!これからもおいしいきゅう食をおねがいします。きゅう食だい好きです!!
- ・毎日みんなのことを考えておいしい給食を作ってくれて感しゃしています。
- ・いつもおいしくてにがてなものをたべて、にがてなものが好きになりました。
- ・給食がおいしくて今年1回ものこしたことがあります。たくさんおかわりしています。
- ・わたしは毎年、何の給食が出るか楽しみです。

【5年生】

- ・毎日の給食がスーパー超激ウマです！なので毎日学校に来ている理由です！
- ・アレルギーのことも考えて作っていると思うとすごく苦労しているんだなと思いました。
- ・6年生のみそ汁を飲んですごくおいしいと思いました。私たちも作りたいです。
- ・いつも朝早くから夜おそくまで何百人の給食をつくったり食器を洗ったり片付けたり色々ありがとうございます。
- ・給食がおいしいのできらいだったやさいをのこすことが大きくへりました。毎日こんだてを見ておなかがへります。
- ・栄養のバランスもととのって毎日安心できる給食を作ってくれて食生活がじゅうじつしています。
- ・4時間目くらいになると体育館に行くときおみそしるのおいしそうなおいがただよってきてすごくおなかがすきます。

【6年生】

- ・栄養バランスがよくて5、6時間目のパワーをもらえています。
- ・今まで食べたことのない新メニューがたくさんでてきたり、セレクト給食があつてとてもうれしいです。
- ・給食のおかげで苦手だった「レバー」もたべられるようになりました。
- ・給食なら苦手な食べ物もおいしく食べられます。
- ・たくさんメニューがあり、あきずに食べられています。

給食レシピ

給食の時間に「おいしかった!」「また食べたい!」という声が多かった人気レシピを紹介します。

※分量は目安です

チリ・コン・カーン 4人分

材 料

白いんげん豆 (茹)	80 g
牛ひき肉	60 g
にんにく	1片
しょうが	少量
玉ねぎ	1個
じゃがいも	1個
にんじん	1 / 2本
ケチャップ	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
中濃ソース	小さじ2
砂糖	小さじ1
チリパウダー	小さじ1 / 2
オールスパイス	少々
サラダ油	小さじ2
ブイヨン	120 cc
塩・こしょう	適宜

一作り方

〔下ごしらえ〕

- ・にんにく、しょうが みじん切り
- ・玉ねぎ、にんじん みじん切り
- ・じゃがいも 1cm角切り

- 1 油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。
- 2 ひき肉を加えて炒める。
- 3 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを順に加えてよく炒める。
- 4 全体に油がまわったらブイヨンを入れて煮る。
- 5 豆と調味料を加えさらに煮込む。
- 6 塩こしょうで味をととのえる。

◎ 豆は苦手な子が多い食材ですが、チリパウダーの風味で食べやすくなります。

なっとうあえ 4人分

材 料

ひきわり納豆	50 g (1パック)
にんじん	100 g (1 / 4本)
ほうれん草	100 g (1 / 2束)
キャベツ	150 g (葉4枚)
しょうゆ	大さじ2
かつおぶし	1袋 (2gくらい)

一作り方

〔下ごしらえ〕

- ・にんじん 千切り
- ・ほうれん草 2cm幅
- ・キャベツ 1cm幅短冊

- 1 野菜をゆでて冷ます。
- 2 納豆は糸がひくまでよく練る。
- 3 ①と②、かつおぶしを混ぜ合わせ、しょうゆで味をつける。

◎ シンプルながら子供達に大人気の料理です。

◎ ほうれん草の代わりに小松菜でもOK。

中華きゅうり (作りやすい分量)

材 料

A	きゅうり	1本
	塩	ひとつまみ
	ごま油	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	酢	小さじ1
	さとう	小さじ1
	豆板醤	少々

一作り方

〔下ごしらえ〕

- ・きゅうり 乱切り

- 1 きゅうりに塩をふってしばらくおく。
- 2 Aの調味料を混ぜ合わせる。
- 3 ①の水気をきり②に漬けこむ。

◎ 豆板醤の量はお好みで加減してください。