



# 給食新聞

鎌倉支援学校 給食係 令和6年10月発行

暑さが徐々にやわらぎ、外に出やすい季節になってきました。気温の変動が激しいので、いろいろな食品をバランスよく食べて、早寝早起きを心がけて睡眠も十分にとるようにしましょう。

## ★今月のリクエストメニューの紹介 《中学部3-2》

10月25日(金)

ご飯

チーズ入りミートローフ

茹でフロッキー

コンソメスープ

牛乳

アイス風デザート(バニラ)

《クラスより》

主菜(特にハンバーグ)とデザートはどうしても食べたいものを選んだので、他はバランスを考えました。

《栄養教諭より》

ハンバーグは時間内に大量に作るのが難しいので、材料は同じで焼いてから切り分けるミートローフにしました。チーズは某ファミリーレストランのチーズハンバーグのようにはなりません…忘れずに入れました！



## ★防災給食を実施しました

10月9日(水)の本校の鎌倉防災デイに合わせて、給食では「防災給食」を実施しました。当日の献立は、ご飯・レトルトカレー・ひじきサラダ(日持ちがする食材を主に使いました)・牛乳・ミックスフルーツ缶でした。児童生徒からは「おいしい」「(甘口だけど)ちょっと辛い!」「レトルトカレーは初めてでした」と、様々な反応や感想が聞かれました。

災害時にはどんな状況でどんな食べ物が手に入るかわかりません。日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を行う中で、非常食を食べる経験も積んでおくとよいですね。



## ★給食レシピ紹介～魚の西京焼き★

【分量(2人分)】

魚(給食では70g)…2切  
酒……………小さじ1/2弱(4g)  
白みそ………大さじ1/2(10g)  
砂糖……………小さじ2(6g)  
みりん………小さじ1弱(4g)

【作り方】

- ①魚に酒をふっておく。
- ②みそ、砂糖、みりんは混ぜ合わせておく。
- ③魚をオーブンで7分目くらい火が通るように下焼きする。
- ④魚を取り出し、②のみそを上塗って再度焼く。

★給食ではさわらを使いました。タラやメカジキ、赤魚、ぶりや鮭などでも作れます。

★西京焼きは、本来は京都産の西京みそと呼ばれる低塩で甘みのあるみそを使いますが、給食では手に入らないため、普通の白みそを使用しています。



2学期に好評だったメニューです！