



# 給食新聞

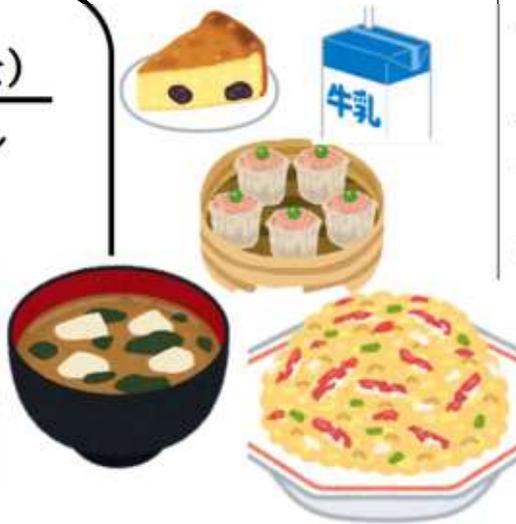
鎌倉支援学校 給食係 令和6年12月発行

楽しかった鎌フェスが終わり、気づけばもう冬休みが目の前にやってきました。  
 楽しい冬休みが迎えられるように、温かくて栄養のあるものなどをしっかり食べて、風邪をひかないように  
 過ごしましょう。そして、冬休み中も「早寝・早起き・あさごはん」は続けて生活リズムを整えていきましょう。

## <高等部B3年1組 リクエストメニュー>

12月13日(金)

キムチチャーハン  
 シュウマイ  
 あおさのみそ汁  
 牛乳  
 りんごタルト



<クラスから>

みんなの好きなものを入れて、アンケートをとって選びました。

<栄養教諭から>

たくさんあげてもらった中から、給食でできるもの、組み合わせられるものにしました。キムチチャーハン  
 は、初挑戦です。

## <給食レシピの紹介>

～にんじんのきんぴら～

【材料 (2人分)】

にんじん…2/3本  
 ごま油…小さじ1(4g)  
 酒…小さじ2/3(3g)  
 塩…少々  
 しょうゆ…小さじ1/6(1g)  
 みりん…小さじ1/3(2g)

【作り方】

- ①にんじんは千切りにする。
- ②鍋にごま油を入れて熱し、にんじんを弱火でじっくり炒める。
- ③にんじんに火が通ってきたら酒とみりんを加えて炒める。
- ④醤油と塩で味付けする。

★シンプルな材料と味付けですが、給食で出るときに人気の料理です。



## <感想ノートの紹介>

11月12日(火) ごはん、魚の和風ムニエル、ゆかりあえ、利休汁、牛乳のメニューの日

生徒 「魚のムニエルはごはんによく合い、ゆかりあえて口の中をさっぱりさせた後に、コクが深いりきゅうじるを食べるのくり返して美味しく頂きました。おかげさまで今後の鎌フェスの練習も頑張れます!!明日もたのしみしています。

(\*漢字もそのまま転記しています)

栄養士「素敵な感想をありがとうございます。どんな風に味わったかが知れて良かったです。利休汁は、ごまが大好きだった「千利休」に由来していて、ごまをたっぷり使っています。コクを感じてもらえて良かったです。」