

給食新聞

鎌倉支援学校 給食係 令和7年11月発行

今月のリクエストメニュー 11月28日(金) 高B3年1組

ソフトフランスパン
チーズ入りミートローフ
茹でブロッコリー
ABCスープ
牛乳
さつまいもと栗のタルト

給食ではファミリーレストランのようなチーズ入りハンバーグは大量には作れないで、チーズ入りのミートローフにしました。また、主食・副菜・汁物は栄養バランスを考えて第3希望のものを取り入れました。デザートは第1希望に大学芋、第3希望にチーズタルトがあったので、合体させてさつまいもと栗のタルトにしました。

児童生徒のみなさんは、ハンバーグとミートローフ、何が違うのか調べておくと良いことがあるかもしれません！

給食総選挙を行います！

11月26日(水)～28日(金)に給食総選挙を実施します。上位になった料理は、1月26日(月)～1月30日(金)の給食週間中の給食で提供予定です。今年度は児童生徒のみなさんが各自の端末から一人一票投票します。どの料理が1位になるか楽しみですね！



ノミネートしている料理



カレーライス



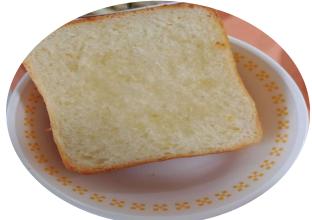
スパゲティミートソース



チキンライス



魚の西京焼き



はちみつレモントースト



鶏肉のから揚げ



麻婆豆腐



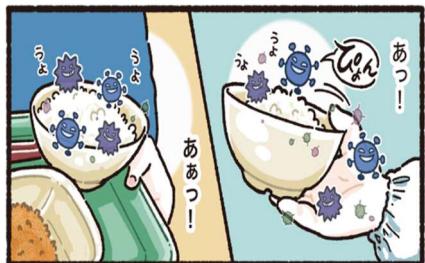
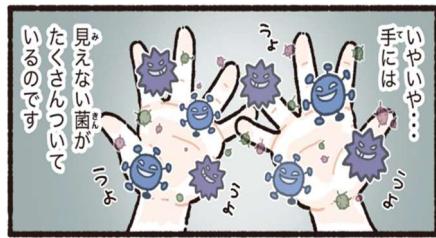
豚肉丼

感染予防は手洗いから！

風邪やインフルエンザが流行しつつあります。これから寒くなる季節、冷たい水で手を洗うのがおっくうになりますが、手には見えない菌がたくさんついています。水だけの手洗いでも細菌はある程度減らせますが、せっけんを使うと10~100倍減らすことが出来るとされています。せっけんを使って手洗いをしましょう。

疑問 手指用のアルコールでも手洗いの代わりになるの？

→消毒用アルコールには汚れを落とす力はありません。したがって手に汚れがついている場合はその効果が発揮されません。また、消毒用アルコールが効かないウイルス(ノロウイルスなど)もいます。手に汚れがある時や、外出先から帰った時、用便の後等は、①せっけんで手を洗う、②水分をしつかりふき取る、③アルコールで消毒を行うことでより効果が高まります。



「学校給食」2024年10月号より

防災給食を実施しました！

9月30日の防災デーに合わせて給食では「防災給食」を実施しました。当日はアルファ化米を使った「ご飯」、温めなくても食べられる「レトルトブランシチュー」、保存ができるひじきや切干大根、ツナ等を使った「防災サラダ」、開けるだけで食べられる「ミックスフルーツ缶」という内容でした。おいしかったという声や、思っていた味と違っていた、など様々な感想が聞かれました。災害はいつ起こるか分からないので、少しでも食べ慣れていてほしいと思います。



給食レシピ紹介

今月の給食で登場した「麩のラスク」。生徒や教職員から作り方を知りたい！という声が多数聞かれたので、紹介します。簡単に作れますので、ぜひご家庭でもお試しください。

【材料（2人分）】

麩……………15g
★粉末黒糖…大さじ1杯強(10g)
★サラダ油…小さじ2杯(8g)
きな粉………小さじ1杯半(4.5g)
粉末黒糖……小さじ2杯(6g)
塩……………少々

【作り方】

- ①麩に★の油をからめる。
- ②①に★の粉末黒糖をまぶし、クッキングシートを敷いた鉄板に平らに並べて、オーブンやトースターで砂糖がふつふつとするくらい焼く。
- ③きな粉、粉末黒糖、塩を混ぜ合わせておく。
- ④②の麩を熱いうちに③と合わせる。



★ポイント★

- ・給食では和食に合わせて和風の味にしました。サラダ油をバター、砂糖を白砂糖に代えて作ってもおいしいです。そのほか、まぶす粉をココアや抹茶、ごま等に代えると違った味を楽しめます。
- ・給食では大量のためこのような作り方をしましたが、フライパンにバターを溶かして砂糖を入れて混ぜ合わせたものに、麩を加えて焼き色がつくまで炒めて作る簡単な方法もあります。