

給食だより

R8 3月 今津共同調理場

2. 3月の給食よりレシピ集

手作りチョコプリン

バレンタインメニューのガーナチョコを使って作ったチョコプリンは大人気でした。固まると表面にチョコの膜が張り、これがまたおいしさ格別です！

(材料 10 個分) 板チョコ 100g、牛乳 600cc、砂糖 50g、生クリーム 50cc、ゼラチン 15g

- ア 鍋でチョコを溶かし牛乳、砂糖を入れよく溶かす。
- イ 150cc 熱湯にゼラチンを振り入れ、よく混ぜ溶かす。
- ウ アにイを入れよく混ぜる。生クリームも混ぜる。
- エ カップにつぎ分け冷やし固める。

(次の日に食べるときはゼラチンは10gでOKです)



大人気の大学芋

(材料 10 人分) さつまいも 500g、揚げ油、黒ごま少々
(たれ) ざらめ 40g、水あめ 40g、水 20cc、濃口 8cc
いもは乱切りにして素揚げ。軽く煮詰めたたれにからめ、黒ごまをふります。



簡単混ぜごはん「キムチごはん」

(材料 5 人分) 米 2 合、和風キムチ 100g、豚バラスライス 80g、生姜少々
砂糖小さじ 2 分の 1、濃口小さじ 1.5、こいくち小さじ 1、ごま 5g、塩少々

- 1 豚バラは 1cm 幅に切り、フライパンに油を引き、みじん切りした生姜と炒める。キムチを加えてさらに炒め、調味する。仕上げにごまを振る。
- 2 炊き上がったごはんに、1 を混ぜる。



バイキング給食人気No.1メニュー「オレオサンド」

(材料) 生クリーム 1パック、砂糖 15g、札幌ソフト 8枚、サンド用食パン

- 1 オレオはビニール袋に入れてすりこぎ等で軽く叩いて砕く。
- 2 生クリームに砂糖を入れて、ややかために泡立て1を混ぜる。
- 3 食パンやロールパンなどにはさむ。

お好みでバナナやいちごをはさんでもおいしいです。



中3&小6卒業おめでとうバイキング給食



2月26日(木)に中3の卒業バイキングを実施しました。子どもたちに人気のメニューを多数用意し、事前に予約したものを選び取っていきました。おかわりも盛況、とても楽しそうな中3のみなさんでした。学校給食のいい思い出のひとつになったことでしょう。これからも健康な食生活で強い体を作って、充実した高校生活を送って下さい。



6年生の卒業バイキングは3月6日(金)に実施しました。事前に、バランスのとれた食事について「主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせる」「自分の体に合った量を食べる」ことを学習し、タブレットのアンケート機能を使ってメニューの予約を行いました。子どもたちは、目を輝かせながら料理を選び、本番を楽しみにしていました。

当日の会も大盛況。食品ロスもなくきれいに食べあげました。

