

10月給食だより



令和4年度
さいたま市立岩槻中学校
給食室

8・9月の献立報告

2学期が始まりました。引き続き、皆さんが元気になるような安全でおいしい給食づくりを目指して頑張ります！



9月2日(金) 牛乳

- ・麦ご飯
- ・鯛の唐揚げ
- ・すまし汁
- ・五色和え

初の試み「セルフ鯛茶漬け」を実施しました。ご飯の上に下味をつけて片栗粉をまぶして揚げた鯛の唐揚げを乗せ、あられ麩やなると、しいたけやこねぎ等の具が入っただしをかけました。



9月8日(木) 牛乳

- ・麦ご飯
- ・チーズタッカルビ
- ・茎わかめのチョナムル
- ・りんご

世界の料理「韓国」でした。チーズタッカルビは少し辛みがありましたが、チーズによってなめらかに仕上がりました。生徒・教職員ともに好評でした。



9月21日(水) 牛乳

- ・豆乳タンタン麺
(ホット中華麺)
- ・あま〜いやきいも
- ・小松菜とわかめのサラダ

1時間半以上オープンで温度調節をしながら焼いた焼き芋でした。豆乳タンタン麺も、濃厚なスープで麺とよく絡み、とても美味しかったです。

「行事食・十五夜」献立を実施しました！

十五夜とは、1年で最も美しいとされる「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。平安貴族が中国の風雅な観月を取り入れ、のちに庶民に広がると、秋の収穫物を供えて実りに感謝する行事となりました

さんまの生姜煮は、2時間じっくりと煮込み、骨がぼろぼろになっています。秋が旬のさんまを味わっていました。



9月1日（木）防災の日給食を実施しました

9月1日は防災の日です。1923年9月1日に発生した「関東大震災」や、1959年9月26日に戦後最大の被害が出た「伊勢湾台風」の発生などから、台風シーズンを迎える9月に地震や風水害に対する心構えを育成しようと「防災の日」が制定されました。

学校給食でも「食」の観点から防災意識向上のため、調理員さんの協力もいただきながら特別な給食を実施しました。



当日の給食

牛乳 炊き出し用アルファ米
ファミ 冷奴 豚汁
フルーツポンチ



～「いただきます」の前に給食委員の生徒に読んでもらった文をこちらにも掲載します。～

皆さんは、家庭にどのくらい災害時の備えがあるか知っていますか？防災リュックや非常食を用意している人もいるでしょうか。東日本大震災から約11年たちました。南海トラフ地震の発生も想定されていますが、災害時に自分や周りの人の命を守るため、日ごろから知識をつけて対策をしておきましょう。

今日は「食」の観点から防災を学ぶため、特別な給食を用意しました。火を使わず水だけで食べられる「アルファ米」、豆腐の中でも賞味期限が長く調理せずにそのまま食べられる「充填豆腐」、炊き出しの定番であり、肉と野菜が摂れて温まる「豚汁」、そして非常食の定番である缶詰で、ビタミンたっぷりの果物をつかった「フルーツポンチ」です。

限られた食料の中でも、栄養バランスの知識があれば健康を崩さずに避難することができます。ぜひ防災への意識を高める機会にしてください。

アルファ米の調理の仕方

- ① お湯を注ぐ前に、アルファ米と具材をよく混ぜる
- ② お湯を注ぐ
- ③ 密封して15分待つ【水の場合は30分待つ】
- ④ しゃもじでよく混ぜ容器に入れる

