



令和5年度 足立区立入谷南中学校 栄養士 碇谷 希

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。 今年度の給食もあと少しで終わりです。この | 年を振り返り、残りの日も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



# 

# 給食メニューコンクール受賞献立を実施しました☆彡

給食メニューコンクールで「おいしい給食推進委員会賞」を受賞した献立を、1月29日(月)に行いました。

大根をまるごとおいしく食べられるメニューで、とても好評でした。

## 2年A組の生徒 「おいしい給食推進委員会賞」

## ◆受賞炸ュー

- ・大根っ葉チャーハン
- ・大根ぎょうざ
- ・具沢山スープ

2年生のみなさん、ご応募ありがとうございました。



※当日は大根葉が手に入らなかった方ため小松菜で代用しました。 大根っ葉チャーハンは献立ではチャーハンと記載



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。ぜひ、ご家庭でも「ひな祭り」の行事を行ってみてください。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし

# ひしもちの意味



ひなあられ

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」

の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。

ひしもち

# 3年生 卒業おめでとう給食を実施します!!

3年生にとって給食を食べる機会もあとわずかとなりました。入谷南中学校では、3年生を対象とした卒業のお祝いとして、「卒業おめで とう給食」を行っています。今年度は、3月18日(月)に特別デザートをつけた給食を実施します。少しでも楽しい思い出に残る給食にし てもらいたいと思います。

# 卒業生の皆さ光へ

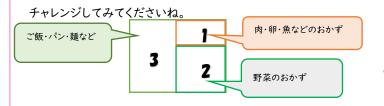
友達や先生方との別れは寂しいけれど、新しい道への第一歩です。これから先も食べることは 続きます。自分のからだのために、ぜひ『食』を大切にし、充実した毎日を過ごしてくださいね。



- ◆高校生のお昼ごはん 栄養バランスのポイント◆
- ◆お弁当は、主食3・主菜1・副菜2の割合で! ◆おにぎり「だけ」、菓子パン「だけ」はNG!
  - ●主食:ごはんやパンなど ●副菜:野菜のおかず
  - ●主菜:肉・魚・たまごのおかず

お弁当に入れるときは、この割合を意識していれるだけで、栄 養バランスがとりやすくなります。自分でもぜひお弁当作りに

ついついやってしまいがちな選び方。ご飯やパンだけでは、炭 水化物によるエネルギーはとれますが、たんぱく質・ビタミン・ミネ ラルが不足してしまいます。おにぎりには、ゆで卵+ごま和え、パ ンにはサラダ+牛乳など、おかずや飲み物を組み合わせましょう。





# 給食レシピ特集!

給食メニューをおうちでも作ってみませんか ~

## **★ドレッシング (作りやすい分量)**

※ドレッシング類はすべて混ぜ合わせて加熱します

#### ◆バジルドレッシング

・・・・大さじ2 油 酢 ・・・ 小さじ1と1/2

こしょう ••• 少々 バジル粉 ··· 0.3g

にんにく ··· 3.5g(おろす) しお ··· 小さじ2/3(4g) 砂糖 ・・・ 小さじ1強

・・・・ 小さじ2 水

## ◆チョレギドレッシング

にんにく · · · 3g(おろす) 酢 しょうゆ ・・・ 大さじ2強 砂糖 ・・・ 小さじ | と | /2 砂糖 ・・・ 小さじ l しょうゆ こしょう ・・・・ 少々

ごま油 ・・・・大さじ|

### ◆玉ねぎドレッシング

・・・ 中1/2個(みじん切り) 玉ねぎ ・・・ 大さじL

・・・ 大さじ | 弱 ・・・・ 大さじ I ・・・・ 大さじ1と1/2

洋からし ··· 0.5g

# チーズケーキ

### (8個分)

・クリームチーズ ・・・ 200g •砂糖 ··· 72g · · · 160g ・生クリーム · · · 100g ・ヨーグルト ··· 40g ··· 4g ・レモン汁

#### 【作り方】

- ①クリームチーズは湯せん(または室温)でやわらかくし、ホイッパーなどで混ぜてクリーム状にし
- ②①に砂糖を加えて、よーく混ぜる。だまにならないように、しっかり混ぜる
- ③②に生クリームを少しづつ加えて混ぜ、牛乳、ヨーグルトも少しづつ加えて、その都度よく混ぜる
- ④レモン汁も加えて、しっかり混ぜて、振った小麦粉を少しづつ加えてだまにならないように混ぜる
- ⑤マドレーヌ皿やマフィンカップに分け入れて、170度に予熱したオーブンで25分くらい焼く
- ⑥竹串をさして、まだ生っぽいようなら、焼き時間を追加して様子をみる

今年度もありがとうございました。

来年度の給食は、4月10日(水)から始まる予定です。