令和７年３月号

まきお食育ニュース

給食委員会の活動で８つの給食メニューを考えました。その中で３年生が卒業までに「もう一度食べたい」と思った給食メニューをひとつ選んでもらいました。

３年生が卒業までにもう一度食べたい
献立アンケート

アピールポイント：ぼくの誕生日メニュー **① さばのねぎしょうゆかけ、ひじきの甘煮、ごはん、牛乳**
アピールポイント：中華系でみんながすきそうなものを集めました **② マーボーはるさめ、揚げぎょうざ、ごはん、牛乳**
アピールポイント：卒業したらあまり食べられないメニューにしました **③ クリームパスタ、ヤンニョムチキン、パン、牛乳、ヨーグルト**
アピールポイント：うまいものを選んだ **④ カレーライス、ミニハンバーグ、フライビーンズ、牛乳**
アピールポイント：人気がありそうなのにした **⑤ さといもコロッケ、ラーメン、パン、牛乳**
アピールポイント：ジャーマンポテトが健康的でおいしい **⑥ ハヤシライス、ジャーマンポテト、牛乳**
アピールポイント：誕生日メニューだし、栄養いっぱいだから **⑦ クリームスープスパゲティ、じゃことキャベツのサラダ、パン、牛乳**
アピールポイント：誕生日やから栄養まんたん **⑧ 冬野菜の洋風煮、卵焼き、ごはん、牛乳**

その結果、一番人気があったのは…②番と③番の献立で、同数でした。最後は給食委員の３年生で決定しました。その結果選ばれたのは、②のマーボーはるさめ、揚げぎょうざ、ごはん、牛乳でした。この献立は卒業式の前日の３月 13 日（木）に登場します。楽しみにしてください。

給食室へ
ひと言メッセージ

牛乳はびんのほうがおいしい。

9年間、苦手なものもあったけど、おいしかったです。

もう給食を食べられないと思うと、名残惜しい気がします。

赤こんにゃくってどうやって作るんですか？

給食人気レシピ（番外編）

卒業を前に、３年生には卒業記念に「給食人気メニューレシピ集」が贈呈されます。今回のアンケートに登場したフライビーンズ、マーボー春雨はレシピ集に掲載されています。他にもいろいろなレシピが掲載されているので、３年生のみなさんはお楽しみにしてください。今回は、ひと言メッセージで「レシピを知りたい」とリクエストのあった、クリームスープスパゲティとジャーマンポテトを紹介します。どちらも朝食や昼食にぴったりの料理です。

＜クリームスープスパゲティ＞

材 料	分量（１人分）
スパゲティ	100ｇ
鶏肉（もも）	50ｇ
人参	1/5 本
玉ねぎ	1/2 個
しめじ	1/4 株
パセリ	１枝
油	小さじ1
白ワイン	小さじ1
小麦粉	大さじ 1/2
牛乳	200ｍL
生クリーム	大さじ 1/2
顆粒コンソメ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

① 人参はせん切り、玉ねぎはうす切り、しめじは小房に分ける。パセリはみじん切りにする。
② 鶏肉は１cm 角に切り、塩・こしょうをふる。
③ フライパンに油を入れ、鶏肉、人参、玉ねぎをよく炒める。しめじを加え、さらに炒める。
④ 白ワインと小麦粉を振り入れ、小麦粉を全体になじませる。
⑤ ④牛乳を少しずつ加え、沸騰直前まで加熱し、顆粒コンソメを加える。
⑥ 別の鍋に湯を沸かし、塩（分量外）を入れ、スパゲティを表示時間までゆでる。
⑦ ⑤にゆでたてのスパゲティとパセリを入れ、ひと煮立ちさせる。
⑧ 味を見て、薄ければ塩・こしょうで味を調えて、出来上がり！

※給食では大おかずとして提供していますが、１人分の主食になるようアレンジしたレシピを紹介しています。

＜ジャーマンポテト＞

材 料	分量（４人分）
ベーコン	１枚
じゃがいも	小２個
人参	1/5 本
玉ねぎ	1/4 個
パセリ	１枝
油	小さじ 1/2
顆粒コンソメ	小さじ 1/4
しょうゆ	小さじ 1/4
塩	少々
こしょう	少々

① じゃがいもは１cm 幅のいちょう切りにし、水にさらす。
② 人参は 0.5ｃｍのいちょう切り、玉ねぎはうす切りにする。パセリはみじん切りにする。
③ ベーコンは 0.5ｃｍ幅に切る。
④ じゃがいもと人参を鍋に入れ、かぶるくらいの水を加え、やや固めに下ゆでする。
⑤ フライパンに油を入れ、ベーコンと玉ねぎを炒める。玉ねぎが透明になったら、ゆでたての人参とじゃがいもを入れ、さらに炒める。
⑥ 顆粒コンソメ、しょうゆ、パセリを加え、塩こしょうで味を調えて、出来上がり！

※レモン果汁を入れて、「じゃがいものレモン炒め」にアレンジしてもおいしいですよ。