

給食センターだより



令和7年2月発行
岡垣町中学校給食センター

立春も過ぎ、季節は少しずつ春へ向かっていますが、まだまだ気温の低い日が続いていますね。風邪をひかないように、食事の前、トイレの後、外から帰ってきた時には手洗いを忘れず行いましょう。

3年生にリクエスト給食アンケートを実施しました!

2月・3月は3年生の卒業のお祝いでリクエスト給食を提供しています。そこで、2月の献立を立てる前に、岡垣町内中学校の3年生へのメニューが食べたいかアンケートを実施しました。どんなメニューが人気だったのでしょうか?アンケートの結果を紹介します!

岡垣東中学校

3年生人気メニューベスト5

- 1位 揚げパン(55票)
- 2位 カレー(25票)
- 3位 うどん(16票)
- 4位 フruits&ゼリー(14票)
- 5位 鶏肉の唐揚げ(8票)

岡垣中学校

3年生人気メニューベスト5

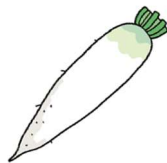
- 1位 揚げパン(45票)
- 2位 カレー(23票)
- 3位 チップスサラダ(19票)
- 4位 うどん(17票)
- 5位 鶏肉とレバーの揚げからめ(14票)

揚げパン、カレーは2校ともトップの結果になりました!他にも、わかめご飯や鶏肉と大豆の揚げからめなどの名前も挙がっていました。2月・3月の給食では、このアンケートの結果を元に、みなさんに人気の献立や3年生だけのスペシャルメニューが登場します。楽しみにしてくださいね♪

今月のテーマ食材



「大根」



大根は根菜類の一つで、名前にある通り「根」である白い部分を普段食べています。

大根には消化酵素と呼ばれる成分が含まれていて、胃腸の中で食べ物が消化される際、その手助けをしてくれます。給食では、主にサラダや汁物、煮物に使っています。また、大根は食べる部位で味が変わります。料理によって使い分けられると、大根をよりおいしく味わえますよ。



辛味弱い
生食向き

甘味強い
煮物向き

辛味強い
漬物向き

給食レシピ紹介

「具だくさんみそ汁」

材料(4人分)

豚肉(細切れ肉)…30g

豆腐(木綿 or 絹ごし)…1/4丁

人参(細切り)…1/4個

ごぼう(ささがき)…40g

こんにゃく(色紙切り)…1/6個

椎茸(スライス)…1~2個

キャベツ(短冊)…小さじ2



3年生からリクエストのあったレシピを掲載しています

もやし…40g

小ねぎ(お好みで)…適量

みそ…大さじ2

だし(お好みで)…適量

水…500~600g

作り方

1. 豆腐は洗ってさいの目に切る。野菜は洗い、それぞれの切り方で切っておく。
2. だしをとり、肉、人参、ごぼう、こんにゃく、椎茸を入れて煮る。
3. 人参がおおよそ柔らかくなったら、キャベツ、もやしを入れ、アクをとりながらさらに煮る。
4. 具材が柔らかくなったら、みそをとき、小ねぎを入れて完成。