

給食だより 1月号②

小学校 No.9

令和元年度 7月

西米良村学校給食共同調理場

魚のチーズ焼き (7月3日の献立) ~リクエストの多い献立~ 作ってみませんか?

<材料・分量> 4人分

白身魚切身……………4切れ

塩・こしょう・酒…………適量

A〔みそ……………大さじ1/2
マヨネーズ……………大さじ3

無塩バター……………15g

ピーマン・しめじ…………適量

ピザ用チーズ……………適量

<作り方>

① 白身魚切身に塩、こしょう、酒をかけておく。

② 調味料Aをよく混ぜ合わせ、①にからめる。

③ 切身をアルミカップに入れ、バター、ピーマン、しめじ、チーズをのせオーブン(トースターでもOK)で焼く。

※アルミホイルで包み、ホイル焼きにしてもよい。

～魚のチーズ焼きを作っている様子～

塩・こしょう・酒で下味をつけた魚にみそとマヨネーズを合わせたみそマヨネーズを入れ、一人分ずつアルミカップに入れます。これに、しめじ・カラーピーマン、チーズをのせて焼きました。



① 下味をつけた魚にみそマヨネーズをからめます。

② アルミカップにバターをのせます。



② チーズ焼きの具、しめじ→カラーピーマン→チーズをのせていきます。4人がかりで作業しました。



③ スチームコンベクションで焼きます。 ⑤ 焼きあがりました!!

☆小6、中3のリクエストでした☆

七夕行事食～キラキラコロッケ・天の川汁・七夕ゼリー～



7月8日、七夕行事食を給食で出しました。献立は、「麦ごはん、キラキラコロッケ・キャベツ、七夕ゼリー、天の川汁」でした。この日の天の川汁に入るおくらを流れ星、冬瓜を短冊のように切り、魚そうめんを天の川に見立てて入れた天の川汁に仕上げました☆いつもはかまぼこや人参を星型、ハート型などに型抜いていましたが、今回は、学校給食専用に開発された「星形の幸せなると」を約200枚入れました。



毎年恒例の幸せ人参賞・・・ではなく、星形の幸せなるとの入っていた人に賞状を…と教室へ。ほとんどの子の天の川汁に入っており、追加して作ったほどでした。賞状を手にして、じっくり賞状を読んでくれる1年生の姿はとても微笑ましかったです。



オーロラサラダのリクエストに応えて…

5年生では、食育だより(NO.6)で紹介した調理実習「ゆで卵作り・青菜をゆでよう」の後、6月に『ゆで野菜サラダ』を調理実習で作りました。ドレッシングは、和風ソースや中華ソース、オーロラソースの3種類を作りました。

今回はその中からあまりサラダに登場することのないオーロラソースを給食に取り入れてみました。題して「オーロラサラダ」！おうちでもぜひ作ってみてくださいね！



～調理実習の様子です～

～給食時間の様子（オーロラソースリクエスト者）



☆いつも嬉しいコメントをありがとうございます。また、ご要望などをいただけますと幸いです。よろしくお願ひいたします。

（ 年生）