

# 給食だより 7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、チーズをのせオープン（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ませます。



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焼き上がりました！！

☆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、学校給食専用が開発された「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もくれる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じて・・・

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くと幸いです。よろしくお願いいたします。

（ 年生）