

1月 給食だより

令和7年12月25日 北区立赤羽岩淵中学校

1月の給食目標

学校給食の歴史を知ろう

♪ リクエスト給食結果発表 ♪



12月に給食リクエストを実施しました。給食委員会で、部門ごとに候補のメニューを決めて、それぞれの部門の料理の中から、1人ひとつずつ選んでもらいました。上位3位を1月以降の献立で実施します。

そのほか、個別にもらったりクエストなども、1~3月の献立に取り入れていきたいと思っています。

【主食部門】

- 1位：キムタクチャーハン
- 2位：味噌ラーメン
- 3位：ジャージャー麺



【主菜部門】

- 1位：鶏の唐揚げ
- 2位：鮭のちゃんちゃん焼き
- 3位：ハンバーグ



【副菜・汁物部門】

- 1位：パリパリサラダ
- 2位：豚汁
- 3位：カミカミサラダ



【デザート部門】

- 1位：抹茶ミルク寒天
- 2位：白玉フルーツポンチ
- 3位：タピオカポンチ
- 4位：いちご



主食部門では、味噌ラーメンとジャージャー麺が、毎年ランク入りを果たしています。

主菜部門は、鶏のから揚げが大人気でしたが、鮭のちゃんちゃん焼きがハンバーグに大差をつけました。魚料理がランクインするのは嬉しいです。

副菜・汁物部門では、パリパリサラダが30%を超える人気でした。

デザート部門はかなり票が割れていて、3品が同率2位になりました。今年はポンチが好きな人が多いみたいです。

「給食おいしいです」「ありがとうございます」というメッセージも、たくさんいただきました！とても嬉しかったです。ありがとうございます(^^)。給食時間中に教室を回っていて、皆がおいしそうに食べる姿や、嬉しそうにおかわりをする姿、残菜がなくなるように頑張ってくれている様子、そして、日々の会話に、私自身が毎日とても元気をもらっています。これからも調理さんと一緒に給食づくり頑張ります(^▽^)／
しっかり食べて、毎日元気に過ごすことはもちろん、健康な体の土台作りをしてくださいね。



リクエスト上位のメニューのレシピです。ちゃんちゃん焼きは初公開！秘伝の味噌だれです！

【鮭のちゃんちゃん焼き】約4人分

鮭	4切れ	〈下準備〉 ※ 野菜を切っておく キャベツ・にんじん：短冊切り えのき：半分に切る 長ねぎ：斜め小口切り ※ 味噌と調味料を混せておく
酒	小さじ1	
キャベツ	120g (1~2枚)	
にんじん	40g (1/3本)	
えのき	20g (1/4P)	① 鮭は、酒を振って、30分程度、冷蔵庫に入れておく。
長ねぎ	20g (1/2本)	② 鮭の上に野菜をのせて、みそをかけて蒸し焼きにする。
赤みそ	45g	★フライパンに並べて、一度にたくさん作っても、一つずつホイルに巻いて、フライパンや魚焼きグリルで蒸し焼きにしてもOKです。
酒	10g (小さじ2)	
さとう	8g (小さじ2)	
みりん	12g (小さじ2)	
バター	12g	

【パリパリサラダ】約4人分

揚げ油	適量	サラダ油	4g (小さじ1)
ワンタンの皮	25g	酢	10g (小さじ2)
キャベツ	120g	さとう	3g (小さじ1)
にんじん	40g	塩	1.5g (小さじ1/3)
コーン	30g	玉ねぎ	16g (すりおろす)

- ①野菜は切って茹でて冷やす。
- ②ワンタンの皮は揚げる。
- ③ドレッシングは過熱して辛みを飛ばす。
- ④全て混ぜる。

【抹茶ミルク寒天】約6個分

粉寒天	2g	① 抹茶をお湯で溶かしておく。	
水	60g	② 寒天を水に入れて、1~2分沸騰させて砂糖を煮溶かし、抹茶も加えてよく混ぜる。	
さとう	45g	③ 温めて置いた乳類を加えて粗熱をとり、容器に入れて冷やし固める。	
抹茶	3g	★加糖練乳を使う場合は、砂糖を30g程度減らしてください。	
お湯	3g		
牛乳	300ml		
無糖練乳	60g		
生クリーム	30g		