

# 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、個別にもらったリクエストなども、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
- ：タピオカポンチ
- ：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ももらっています。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
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)
長ねぎ	20g (1/2本)
赤みそ	45g
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

〈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  
※ 味噌と調味料を混ぜておく

① 鮭は、酒を振って、30分程度、冷蔵庫に入れておく。

② 鮭の上に野菜をのせて、みそをかけて蒸し焼きにする。

★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。

### 【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	