

2月

# 給食だより

平成25年2月  
深谷市立南中学校

立春を過ぎ、暦の上ではもう春ですが、寒さが一段と厳しい毎日です。空気も乾燥しインフルエンザなどが流行ってきていますが、手洗い・うがいをこまめに行い、バランスのとれた食事を心がけましょう。

## 給食集会



1/21(月)に給食集会を行いました。給食委員会の生徒が中心となり、「給食アンケート」「給食3択クイズ」「給食の歴史」「調理員さんへのインタビュー」などの発表を行いました。

給食を作ってくださる調理員さんへ感謝の気持ちを表現することができ、とても良い集会になりました。

### 給食アンケート

- 好きな主食
- 1位 かつ
  - 2位 サラダ
  - 3位 唐揚げ
- 好きなデザート
- 1位 シューアイス
  - 2位 クレープ
  - 3位 ゼリー

### 給食の歴史

給食委員の生徒が、給食の歴史を発表しました。

明治22年・・・おにぎり  
塩鮭、つけもの

昭和17年・・・すいとん

昭和49年・・・ぶどうパン  
牛乳、ハンバーグ、千切りキャベツ、粉ふきいも

### 調理員さんへのインタビュー

- ① 調理をされていて、一番うれしかったことは何ですか
- ② 調理員さんのおすすめのメニューは何ですか  
などの質問をしました

### \*春雨サラダ\*

- ☆材料(4人分)☆
- にんじん・・・30g
  - キャベツ・・・150g
  - きゅうり・・・1本
  - ハム・・・30g
  - 緑豆春雨・・・30g
  - オリーブ油・・・小さじ2
  - しょうゆ・・・大さじ1
  - 米酢・・・小さじ2
  - 三温糖(上白糖) 小さじ1
  - 塩・・・少々
  - こしょう・・・少々

- ☆作り方☆
- ① にんじんは千切り  
キャベツは短冊切り  
きゅうりは輪切り  
ハムは短冊切りにし  
春雨はゆで、3cmにカットする。  
野菜はさっとゆでる。
  - ② { の調味料を加熱し  
①にからめて出来上がり。

南中で人気NO.1のサラダです!

### \*ねぎみそご飯\*

- ☆材料(4人分)☆
- ご飯・・・4杯分
  - ねぎ・・・100g
  - 豚こま肉・・・100g
  - 炒め油・・・小さじ1
  - 酒・・・小さじ1
  - しょうゆ・・・大さじ1
  - 赤みそ・・・大さじ2
  - 三温糖・・・大さじ1
  - トウバンジャン・・・小さじ1
  - しょうが・・・2g
  - にんにく・・・2g
  - いりごま・・・7g
  - 水・・・1/2カップ(100ml)

- ☆作り方☆
- ① ご飯は普通に炊く。
  - ② ねぎは、ななめ薄切り、にんにくしょうがはみじん切りにする。
  - ③ { の調味料を合わせておく。
  - ④ 鍋に油を熱し、しょうがとにんにくを入れ、豚肉を炒める。
  - ⑤ ねぎを加え、炒める。
  - ⑥ ③の調味料を入れて煮る。
  - ⑦ ⑥をご飯に混ぜて、ごまをふりかけて出来上がり。

1月の新メニューです!

### お知らせ

1月24日(木)に学校給食用食材の放射性物質検査を行いました。その結果、放射性物質は検出されませんでした。今後も、定期的に検査を実施していきます。詳しくは深谷市のホームページをご覧ください。

