

# 3月 きゅっしょくだより

【問い合わせ】  
東調理場  
みんなのくりんキッチン  
☎ 042-527-2160

## 調理場を知ろう⑥

～コンテナ室編～

今年度最後の「調理場を知ろう」は、コンテナ室編です。出来上がった料理を食缶に入れる作業から、コンテナを給食配送車に積み込み、調理場を出発するまでの作業を紹介します。



## もうすぐ春休み！ 新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

出典：学校給食 2025年2月号(全国学校給食協会)

### 《給食調査の結果について》

10月28日(月)から10月31日(木)のうちの3日間、市立小学校19校のうちの3校で給食調査(※注)を行いました。今年度は、給食での残食率が比較的高い傾向にある、魚や大豆、海藻、野菜を使った料理を提供して調査を行いました。調査3日間の献立と給食写真は、以下のとおりです。

学校や学年、学級により差はあるものの、食べ慣れていない魚料理や海藻、野菜を使った料理は残食率が高くなる傾向がありました。具体的には、「手作りさつま揚げ」、「莖わかめとごぼうの炒め物」、「もやしとコーンの炒め物」です。また、「ポークビーンズ」は、大豆を使った料理でしたが、味付けが食べ慣れたトマト味だったこと、食具がスプーンであったことなどから、食べやすかったようで、残食率は低い結果となりました。

今後も、栄養士が給食時間等に学級を訪問し、直接児童に料理を紹介するなどの交流を図るなかで、栄養バランスがよく児童に好まれる献立を立案していきたいと思えます。また、給食だよりなどでは、家庭でも簡単に作れる魚や大豆、海藻、野菜を使った料理を紹介していきます。

※注 給食調査は、市立小・中学校で献立を統一して提供した給食の対象校における残量を計量し、残食率を算出するものです。調査結果は今後の献立作成に活用するとともに、学校における食に関する指導を充実させるための資料とします。



牛乳  
ごはん  
さばのねぎみそ焼き  
莖わかめとごぼうの炒め物  
あられ汁



牛乳  
マラサダ  
ポークビーンズ  
ブロッコリーのサラダ



牛乳  
ごはん  
手作りさつま揚げ  
もやしとコーンの炒め物  
豆入りみそ汁

▼ 給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

立川市ホームページ内で

東調理場 小学校給食の献立

と検索！



こちらのQRコードからもホームページがご覧いただけます。

~~~~ 配膳員を募集しています！ ~~~~

現在、令和7年度から小学校で勤務する学校給食配膳員を募集しています。

右のQRコードから市HPの募集ページをご覧ください！



### 絵本給食

今年度の絵本は中央図書館児童青少年サービス係に推薦してもらっています。

### 『大根はエライ』 文・絵 久住 昌之 福音館書店

さまざまな料理で使われている大根。生でも煮てもおいしい。薬味として主菜の味を引き立てたり、いっしょに煮たものの味を引き立てたり。人気も実力もあるのに、どこか奥ゆかしい。メインの食材を引き立てる脇役に徹している感じがします。日本でいちばん食べられている野菜なのに、なぜでしょう？その理由を考えるうちに大根に「派手に生きるだけが人生じゃないぜ！」と教えられているような気がしてきます。

引用：福音館書店

### 3月12日のメニュー ちくわのニコニコ揚げ

#### 材料 (8個分)

- ちくわ 2本(1本100g)
- 小麦粉 40g
- 水 20g
- 乾燥パン粉 1カップ(約40g)
- 揚げ油 適量
- ★ウスターソース 大さじ1
- ★しょうゆ 小さじ1/2
- ★みりん 大さじ1/2
- ★砂糖 小さじ2
- ★水 小さじ1

#### 作り方

- ① 小麦と水を混ぜ合わせておく。
- ② ちくわは、縦と横に半分に切る。
- ③ ②を①にくぐらせてから、パン粉をつけて揚げる。
- ④ ★を合わせて火にかけ、沸騰させる。
- ⑤ ③に、④をからめてできあがり。

