

給食だより

三沢市
学校給食センター

給食センターでは、毎年中学3年生を対象に、「卒業までにもう一度食べたい給食」のアンケートを実施しています。今年も第二中学校生活委員会のみなさんの協力のもと集計しましたので、結果を発表します。

中学3年生のみなさん、アンケートに答えていただき、ありがとうございました。卒業まであと3ヶ月、できるだけ多く献立に取り入れたいと思いますので、楽しみにしててくださいね。

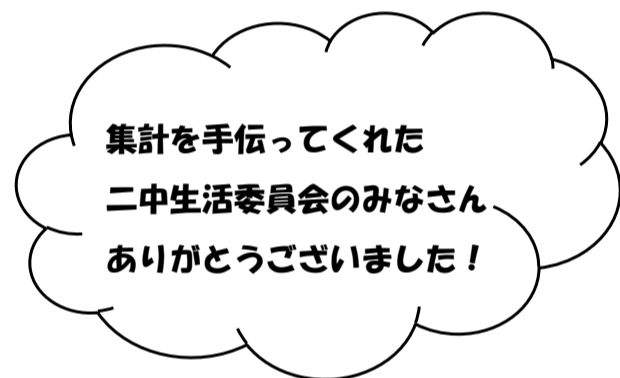
リクエスト給食結果発表

| 順位 | 料理名 | 票数 |
|----|-----------|----|
| 1 | クリーム白玉 | 62 |
| 2 | カレー | 49 |
| 3 | フルーツ白玉 | 47 |
| | チキン味噌カツ | 47 |
| 4 | さば味噌煮 | 39 |
| 5 | いか天 | 25 |
| 6 | ナン | 23 |
| 7 | にんじん蒸しパン | 19 |
| 8 | シューチーズ | 18 |
| | クリームパン(※) | 18 |
| 9 | ガパオ | 17 |
| 10 | 冷凍みかん | 16 |
| 11 | 白玉デザート | 15 |
| 12 | ケーキ | 14 |
| 13 | ラーメン | 13 |
| 14 | 富士山ゼリー | 12 |
| 15 | 牛丼 | 10 |
| 16 | ジョア | 9 |
| | ボンデチョコーナツ | 9 |
| | フルーツ | 9 |
| 17 | ミルク | 7 |
| | ブルーベリー大福 | 7 |
| | 寒天サラダ | 7 |
| | なべっこ団子 | 7 |
| | コーンポタージュ | 7 |
| 18 | ロコモコ | 6 |
| | ミネストローネ | 6 |
| | ほたてフライ | 6 |
| | ごはん | 6 |

| 順位 | 料理名 | 票数 |
|----|------------|----|
| 18 | 肉じゃが | 6 |
| | 豚汁 | 6 |
| | しじみ汁 | 6 |
| 19 | 焼きそば | 5 |
| | フルーツポンチ | 5 |
| | 長芋サラダ | 5 |
| | チキンレモン焼き | 5 |
| | 白身魚バジルフライ | 5 |
| | 牛乳 | 5 |
| 20 | ロールケーキ | 4 |
| | ミルクいちご味(※) | 4 |
| | ピビンバ | 4 |
| | ハンバーグ | 4 |
| | にんじんしりしり | 4 |
| | たまごサラダ | 4 |
| | ゼリー | 4 |
| | 白身魚フライ | 4 |
| | かぼちゃコロケ | 4 |
| 21 | わらび餅 | 3 |
| | わかめスープ | 3 |
| | りっちゃんサラダ | 3 |
| | 豆パン | 3 |
| | マーボー豆腐 | 3 |
| | ブロッコリー | 3 |
| | フルーツヨーグルト | 3 |
| | フライドチキン | 3 |
| | ハヤシライス | 3 |
| | はちみつ&マーガリン | 3 |
| | 納豆 | 3 |

| 順位 | 料理名 | 票数 |
|----|-----------|----|
| 21 | 七夕ゼリー | 3 |
| | せんべい汁 | 3 |
| | 白和え | 3 |
| | 山菜うどん | 3 |
| | 米粉パン | 3 |
| | コールスロー | 3 |
| | カツ丼 | 3 |
| | おつきみゼリー | 3 |
| | 鶏肉を使ったおかず | 3 |

※クリームパンとミルクいちご味は、製造業者さんの都合で作れなくなり、残念ながら給食にだすことができません。



あじ せかい味めぐり ～ミルファンティ～



イタリア



ミルファンティはイタリア料理です。パン粉と粉チーズを混ぜた溶き卵を、スープに加えて作ります。パン粉がはいっているので、卵がふわふわした食感に仕上がるのが特徴です。手軽に作れるので、朝食にもおすすめです。

材料(4人分)

| | |
|-------------|--------|
| ベーコン | 2枚 |
| にんじん | 1/4本 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| じゃがいも | 中1個 |
| 卵 | 2個 |
| 油 | 少々 |
| 乾燥パン粉 | 大さじ1.5 |
| 粉チーズ | 大さじ1 |
| チューブおろしにんにく | 1cm |
| 固形コンソメ | 3個 |
| 粉末パセリ | 少々 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 水 | カップ5 |

〇下準備

ベーコンは8mmの幅に切る。
にんじんは皮をむいて、千切りにする。
玉ねぎは皮をむいて、5mmの厚さに切る。
じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらしておく。
卵は割りほぐし、パン粉と粉チーズを混ぜておく。

〇作り方

- 鍋に油をしき、ベーコンとおろしにんにくを入れて炒める。
玉ねぎを入れ、玉ねぎが薄茶色になったら、水カップ5を入れて煮る。
- 水が沸騰したらじゃがいもを入れる。
- じゃがいもに火が通ったら、にんじんを入れる。
- コンソメを入れて味付けをし、パン粉と粉チーズを混ぜた溶き卵をゆっくり入れる。
- 塩・こしょうで味をととのえ、粉末パセリをちらしたら出来上がり。

残食量 (食べ残し) 11月…1,465キロ (1日あたり…約22g)

ごはん一口がんばって食べよう!