



食育だより 冬休み号

令和4年 12月
上三川町立学校給食センター

★アンケートへのご協力ありがとうございました★

食育だより夏休み号に掲載した「給食のメニューについて」のアンケートの結果をお知らせいたします。

好きな・好きだった給食メニューランキング

～主食～

(ごはん・パン・めんなど)

- 1位 揚げパン
- 2位 わかめごはん
- 3位 やきそば



～おかず～

- 1位 カレー
- 2位 春雨サラダ
- 3位 豚汁



～その他～

- 1位 フルーツポンチ
- 2位 フルーツヨーグルト
ミルメーク
- 3位ゼリー



給食で印象深かったことや、思い出など

- ・デザートや牛乳のおかわりじゃんけんが思い出に残っています。
- ・給食センターの見学に行ったとき、調理器具の大きさに驚きました。
- ・親子給食が楽しかったです。 ・ミルメークが出た時はうれしかったです。
- ・机を向かい合わせにして楽しく食べていたことが印象深いです。



(一部を紹介させていただきました)

給食レシピ



～知りたいレシピ第1位～ とり肉のレモン揚げ



<4人分>

- ・鶏もも肉 200g
- ・酒 15g
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- レモンのたれ
- ★砂糖 15g
- ★しょうゆ 10g
- ★レモン果汁 5g

作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、酒に漬け込む。
- ②★の調味料を鍋に入れ、砂糖が溶けるまで煮立てる、またはレンジで温める。
- ③①の鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④揚げた鶏肉に②のたれをかければ完成！

