令和8年度 PTA活動報告

いくのPTA

【令和8年度 2号】
広報・成人教育委員会より

給食試食会
10月16日(金)

＜当日の給食献立＞
・ごはん　・牛乳
・みそチゲ
・涼拌三絲（リャンバンサンスー）
・りんごゼリー









作り方の「コツ」まで載っているおすすめレシピ👉👉👉



21名の方にご参加いただき、本校調理室にて実施しました。
栄養教諭の先生に、学校給食の目的と目標・食育活動への取り組みについて講話をしていただきました。
給食に携わる方々が、食材や献立の選定・栄養バランス・衛生管理などに様々な工夫をしてくださっていることを改めて知りました。
講話の後は、おいしい給食をいただきました。
子どもたちに一番人気の【みそチゲ】は、保護者の方々にも好評でした。

◆みそチゲ



材料　4人
豚もも肉… 160g
焼き豆腐 … 1/2丁(約140g)
白菜刻みキムチ … 50g
白菜 … 2枚(約120g)
大根 … 4～5cm(約160g)
にんじん … 1/3本(約70g)
じゃがいも … 1個(約200g)
ニラ … 1/4束(約20g)
水 … 2カップ(400ml)
油 … 小さじ1/2

[A:あわせ調味料]
鶏ガラスープの素(顆粒)… 小さじ2
みそ… 大さじ2
みりん … 小さじ2
料理酒 … 小さじ2
しょうゆ … 大さじ1.3

作り方

①【切り方】
大根・にんじん・じゃがいもは薄いいちょう切りに。白菜はざく切り、ニラは2cm幅、豆腐は1.5cm角に切ります。
②【炒める】
鍋に油を熱し、豚肉を炒めます。色が変わったら大根とにんじんを入れサッと炒めます。
③【煮込む】
水とガラスープの素を入れ、煮立ったら白菜・キムチ・[A]を加えます。じゃがいもを入れて、やわらかくなるまで煮込みます。
④【仕上げ】
豆腐を加えてひと煮立ちさせ、最後にニラ入れて火を止めます♪

☑根菜を先に炒めることで、煮崩れにくくコクがUPします！

◆涼拌三絲



材料　4人
春雨(乾燥)…40g
きゅうり…1本(約100g)
ロースハム…4枚(約40g)
にんじん…1/5本(約30g)
ホールコーン缶…大さじ2～3(約30～40g)※汁気を切る

A:手作りドレッシング
酢…小さじ2
砂糖…大さじ1(小さじ3)
薄口しょうゆ…小さじ2
ごま油…小さじ1.5
いり白ごま…小さじ1.5
ごま油(春雨用)…小さじ1/2
練りからし…ほんの少々(お好みで♪)

作り方

①【下ごしらえ】
きゅうり・ハム・にんじんは千切りに。コーンは缶汁を切る。春雨は茹でて湯を切り、食べやすく切って温かいうちにごま油(小さじ1/2)をあえる。きゅうり・ハム・にんじんをサッと茹でて冷水にとり、ぎゅっと絞る。

②【タレ作り】Aの調味料を小鍋または電子レンジで軽く温め、砂糖を溶かしてしっかり冷ます。

③【あえる】
ボウルに食材を全部まとめ、冷やしたAのドレッシングを回しかけてよく混ぜ合わせる。

☑ 茹でた春雨にごま油をからめておくと、くっつかずツヤツヤに仕上がります。
☑ 野菜を一度サッと茹でて固く絞ることで、時間が経っても水っぽくなりません。
☑ 春雨を切り干し大根に変えると、カルシウム、鉄分の栄養価アップ