

# 1月給食だより



新年あけましておめでとうございます。  
今年度も、残すところあと3か月となりました。  
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。  
本年もよろしくお願い致します。

## 中学3年生の 学校給食の感想や思い出



もうすぐ学校給食から卒業する中学3年生に学校給食の思い出や給食センターへのメッセージを教へてもらいました。3年生のみなさんありがとうございます。いくつかご紹介しませう。

いつも、おいしい給食ありがとうございます！食べる  
と4校時までの疲れが一気に取れて救いとなつていま  
す！これからもおいしい給食をお願いします。楽  
しみにいつも待つてます！

私は学校の給食が楽しみで来ているようなもの  
だからいつも美味しい給食ありがとうございます！

毎日おいしくて、身長がおっくなりま  
した

アニメや本で見た揚げパンが初めて出た  
ときに、「本当に出るんだ…！」と、とて  
も感動したのを今でも覚えています。

手作りちんすこ  
うがめっちゃお  
いしかった！

約9年間毎日おいしい給食を作ってくれてありがとうございました。毎朝、学校に来てか  
ら最初にすることは今日の給食を見ることでした。来年から美味しい給食を食べること  
ができないのはさみしいですがこれからも南城市の幼稚園や小中学校においしい給食を  
作って欲しいです。本当に今までおいしい給食を作ってくれてありがとうございました。



アサヒオリオン飲料株式会社さんより「沖縄バヤリースオレンジ」と「シークワサー入り四季柑100%」の提供がありました♪



12月のオレンジジュースケーキやサラダに使用しました。1月もシークワサーポンチに使います♪

### 阪神・淡路大震災から30年

## 災害時の『食』を備えまじょう

1月17日は「防災とボランティアの日」です。1995年に発生した阪神・淡路大震災の記憶を風化させないため、そして災害に対する備えと自主的な支援活動の重要性を広く社会に訴えるために制定されました。

## 知っておくと災害時に役立つ！パッククッキング

パッククッキングとは？

耐熱性のポリ袋に材料と調味料を入れ、袋のまま鍋等で「湯せん」する調理法です。

### 調理方法

- ①お湯を沸かす。湯量はポリ袋を入れてつかる程度。（7分目程度）
- ②ポリ袋に食材、調味料を入れ、ポリ袋内の空気を抜き、上の方で結ぶ。
- ③沸騰した鍋の底にお皿を敷く。
- ④袋の結び目を鍋の内側に向け、湯せん調理を始める。
- ④食材の中心に熱が通るまで十分な時間、湯せんする。



### ～おすすめレシピ～

#### ごはん



【材料】1人分  
無洗米 カップ1杯  
水 カップ1.2杯

#### 【作り方】

- ①ポリ袋に米と水を入れ、空気を抜いて口を縛る。
- ②30分おいてから20分加熱し、そのまま10分蒸らす。

#### 野菜スープ



【材料】2人分  
鶏ささみ缶1缶 キャベツ2枚  
ミニトマト8こ コーン缶1/3缶  
固形コンソメ1こ 水300ml

#### 【作り方】

- ①鶏ささみ缶、キャベツはキッチンばさみで食べやすい大きさに切る。（手でちぎってもいい）
- ②ポリ袋にすべての材料を入れ、空気を抜いて口を縛り、20分加熱する。

#### 親子丼



【材料】1人分  
焼き鳥の缶（たれ）1缶  
卵1こ  
玉ねぎ 50g（1/4こ）

#### 【作り方】

- ①玉ねぎを千切りにする。
- ②ポリ袋に卵を割り入れ、ほぐす。
- ③②に焼き鳥の缶、玉ねぎを入れ、空気を抜いて口を縛り、30分加熱する。

#### 蒸しパン



【材料】4人分  
ホットケーキミックス1袋（150g）  
卵1こ  
牛乳100ml（野菜ジュースやココアでもOK）

#### 【作り方】

- ①ポリ袋に材料に卵と牛乳を入れよく混ぜる。
- ②①にホットケーキミックスを加え、軽く混ぜ合わせる。
- ③空気を抜いて口を縛り、20分加熱したら、上下を返してさらに20分加熱する。

検索するといろいろなレシピが出てきます！  
ぜひおうちで作ってみてください♪

パッククッキング

