



▲ 和光中学校の給食の様子

3学期の学校給食の楽しみといえばリクエスト給食です！

中学3年生は4月からは高校生になり、

学校給食を食べることもあと残りわずかとなります。そこで、小・中学校の9年間の学校給食を振り返るため、和光中学校の3年生に給食のリクエストアンケートをとりました。3学期は和光中3年生の思い出のリクエスト献立がいっぱいです。

高校生になるとお昼はお弁当や食堂で食べたり、お店で買ったりして、自分で昼食を選ぶ機会が増えてきます。価格や好みだけで食品を選ぶのではなく、選ぶ際の手助けとして学校給食を思い出して、自身の健康を考えた食品選びをしてほしいと願っています。

## 財田町学校給食センター

メニュー紹介

### リクエストNo.1メニュー！ ビビンバ

#### 材料 (人分)

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| ● 牛肉（細切り）…………… 120 | ● 砂糖 ……………小さじ 2     |
| ● にんにく ……………少々     | ● 濃口しょうゆ ……………小さじ 1 |
| ● にんじん …………… 40    | ● ごま油 ……………小さじ 1    |
| ● ほうれんそう …………… 60  | ● 酒 ……………小さじ 1      |
| ● もやし …………… 80     | ● 砂糖 ……………小さじ 1     |
| ● いりごま ……………大さじ 1  | ● 濃口しょうゆ ……………大さじ 1 |
| ● 卵 …………… 2個       | ● 本みりん ……………小さじ 1   |
| ● サラダ油 ……………小さじ 1  | ● トウバンジャン ……少々      |

#### 作り方

- ① 牛肉は細切り、にんじんは3 長の千切り、ほうれん草も3 cmほどに切る。
- ② 牛肉とみじん切りにしたにんにくをサラダ油で炒め、 で調味する。
- ③ ②とは別にいり卵を作り、にんじん、もやし、ほうれん草も一緒に炒める。
- ④ ③に②を加え、 で調味し、ごまを加える。
- ⑤ 白いご飯にのせて出来上がり！