

学校給食センター「ウィークリーレポート」

7月8日から7月12日までの給食献立

7月8日（月曜日）



- ご飯
- 肉じゃが
- キャベツとするめの酢物
- きなこ豆
- 牛乳

7月9日（火曜日）



- ココアパン
- ミネストローネ
- ガーリックチキン
- すだちドレッシングサラダ
- 牛乳

7月10日（水曜日）



- ご飯
- わかめスープ
- 酢豚
- ゆで枝豆
- 牛乳
- みかんジュース

7月11日（木曜日）



- コッペパン
- 焼きそば
- じゃこサラダ
- パイナップル
- 牛乳

7月12日（金曜日）



- とうもろこしご飯
- 伊予國みそ汁
- いわしのカレー揚げ
- キャベツのごまあえ
- 牛乳

今回のおすすめメニューは

7月12日の「いわしのカレー揚げ」です。



材料（4人分）

いわし・・・・・・・・・・4匹
しょうが・・・・・・・・少々
濃口しょうゆ・・・・大さじ2分の1杯
酒・・・・・・・・・・・・大さじ2分の1杯
片栗粉・・・・・・・・適量
カレー粉・・・・・・・・小さじ2分の1杯
油・・・・・・・・・・・・適量

月曜日、水曜日、金曜日は、
ご飯の日。

火曜日、木曜日は、
パンの日になります。

作り方

1. いわしを食べやすい大きさに切り、しょうが・濃口しょうゆ・酒で下味をつける。
2. 片栗粉とカレー粉を混ぜ、1にまぶす。
3. 180度の油に2を入れ、からりと揚げる。

給食調理での「あんなこと」「こんなこと」



こちらの機械。

電気スチームコンベクションオープン！

通称「スチコン」です。

スチームによる加湿とヒーターによる熱風を使い加熱調理を行うことができます。

加熱方法を組み合わせることで、焼き物・蒸し物・煮物などいろいろな調理ができる優れものです。



9日の「ガーリックチキン」では、10枚の鉄板に30個ずつ鶏肉を並べて、1台のスチコンで300個のガーリックチキンができあがりました。

加湿と熱風を同時に使いながら加熱調理をすることにより、焼きムラが少なく、ジューシーに仕上がりました。

今週のつぶやき



10日は伊予市産の枝豆を使用しました。

枝からさやだけを切り取った枝豆75キログラムを納品してもらい、6個のカゴが山盛りになりました。

学校給食センターでは、枝豆をゆでるのではなく、蒸し機で蒸します。
枝豆はゆでるより蒸すほうが、甘みや旨味が凝縮されておいしくなる上に、栄養をムダなく摂取できます。

バックナンバー（過去のレポート）

[令和元年7月1日から7月5日（PDF：466KB）](#)

[令和元年6月24日から6月28日（PDF：478KB）](#)

[令和元年6月17日から6月21日（PDF：508KB）](#)

[令和元年6月10日から6月14日（PDF：376KB）](#)

[令和元年6月3日から6月7日（PDF：559KB）](#)

[令和元年5月27日から5月31日（PDF：384KB）](#)

[令和元年5月20日から5月24日（PDF：367KB）](#)

[令和元年5月13日から5月17日（PDF：366KB）](#)

[令和元年5月6日から5月10日（PDF：304KB）](#)

[平成31年4月22日から4月26日（PDF：356KB）](#)

[平成31年4月15日から4月19日（PDF：405KB）](#)

[平成31年4月8日から4月12日（PDF：578KB）](#)

[ウィークリーレポート集（2018年度）](#)

学校給食センターの情報はこちらから

イラストをクリックすると該当のページを見ることができます。



施設概要



食育の取組み



施設見学のご案内



食物アレルギー対応



おすすめメニュー
レシピ集



給食献立表・
給食センターだより



給食センター
イメージソング



給食についての
アンケート結果