

学校給食センター「ウィークリーレポート」

11月11日から11月15日までの給食献立

11月11日（月曜日）



- パパイヤカレーライス
- ひじきと大根のサラダ
- みかん
- 牛乳

11月12日（火曜日）



- ご飯
- 伊予國みそ汁
- 豆腐のかわり揚げ
- 小松菜のおひたし
- 牛乳

11月13日（水曜日）



- しらすゆかりご飯
- 裸麦うどん
- れんこんきんぴら
- ゆで枝豆
- 牛乳

11月14日（木曜日）



- 米粉パン
- 野菜ポトフ
- ささみのコーンクリーム揚げ
- 牛乳

11月15日（金曜日）



- ご飯
- 里芋と大根のそぼろ煮
- きゅうりのひしおあえ
- いらこ豆
- 牛乳

今回のおすすめメニューは

11月14日の「ささみのコーンクリーム揚げ」です。



材料（4人分）

ささみ・・・・・・・・・・4本
コーン・・・・・・・・・・50グラム
酒・・・・・・・・・・小さじ1杯
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々
卵・・・・・・・・・・4分の1個

作り方

1. ささみのすじをとり、一口大に切って、酒・塩・こしょうで下味をつける。
2. ボウルに溶き卵・コーンクリーム・水を加えて混ぜ、薄力粉を入れて軽く混ぜて衣を作る。
3. ささみとコーンを2に入れて混ぜ合わせる。
4. 180度の油に入れ、からりと揚げる。

コーンクリーム・・・大さじ2杯
薄力粉・・・・・・・・大さじ5杯
水・・・・・・・・適量
揚げ油・・・・・・・・適量

給食調理での「あんなこと」「こんなこと」

12日の主菜は豆腐のかわり揚げです。ふわふわとした食感が人気のメニューです。

今回は豆腐のかわり揚げができるまでの様子を紹介します。

まずは、タネ作りです。



豆腐を潰して、魚のすり身・みじん切りにしたにんじん・玉ねぎ・きくらげ・調味料などをよく混ぜ合わせます。

材料の総重量は、なんと270キログラム！

とても一度で混ぜきれぬ量ではありません。12回に分けて、1時間余り、ひたすらタネづくりを続けていました。



練りあがったタネは順次フライヤーで揚げていきます。

軍手・ロング手袋・ニトリル手袋の三重手袋で、タネを一口大にちぎりながら、黙々と油の中に入れていきます。

小学校低学年には小さめに、中学生には一口大。という具合に、（気持ち）大きさも調整しています。

約1時間30分かけて、3000人分を揚げました。



180度のフライヤーの中で1分30秒揚げられたちぎり揚げは、中心温度90度以上が確認できました。

今回の豆腐のちぎり揚げは、クラス毎に重さを計算して配缶しました。



出来あがり量は、1人約60グラム。
配缶表を見ながら、2人体制で計量しました。

今週のつぶやき



「青パパイヤ」の季節になりました。
伊予市太平の青パパイヤ生産・普及グループ「青いよ
パパイヤクラブ」は、青パパイヤの良さを広めよう
と、積極的に普及活動に取り組まれています。
学校給食センターでは、今年も昨年に引き続きカレー
の具材として青パパイヤを使用しました。
青パパイヤはグリーンパパイヤとも言われ、皮は濃い
緑色です。これを半分に切って種を取り、皮を剥いで
使います。中は白色で、加熱すると半透明になりま
す。

バックナンバー（過去のレポート）

[令和元年11月4日から11月8日（PDF：457KB）](#)

[令和元年10月28日から11月1日（PDF：496KB）](#)

[令和元年10月21日から10月25日（PDF：503KB）](#)

[令和元年10月14日から10月18日（PDF：478KB）](#)

[令和元年10月7日から10月11日（PDF：498KB）](#)

[令和元年9月30日から10月4日（PDF：448KB）](#)

[令和元年9月23日から9月27日（PDF：472KB）](#)

[令和元年9月16日から9月20日（PDF：453KB）](#)

[令和元年9月9日から9月13日（PDF：594KB）](#)

[令和元年9月2日から9月6日（PDF：483KB）](#)

[ウィークリーレポート集](#)

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
イメージング



給食についての
アンケート結果