

# 学校給食センター「ウィークリーレポート」

## 1月13日から1月17日までの給食献立

1月13日（月曜日）

成人の日でお休み

1月14日（火曜日）



- 玄米ご飯
- カレーうどん
- 千草焼
- みかん
- 牛乳

1月15日（水曜日）



- ご飯
- すいとん
- ホキの天ぷら
- はりはりづけ
- のり佃煮
- 牛乳

1月16日（木曜日）



- コッペパン
- マカロニのクリーム煮
- チンゲンサイサラダ
- りんご
- 牛乳

1月17日（金曜日）



- ご飯
- じゃがいものそぼろ煮
- 魚のねぎマヨ焼き
- キャベツとコーンのサラダ
- 牛乳

今回のおすすめメニューは

1月14日の「カレーうどん」です。



材料（4人分）

うどん・・・・・・・・・・4玉  
豚もも肉・・・・・・・・・・100グラム  
玉ねぎ・・・・・・・・・・1個  
しめじ・・・・・・・・・・30グラム  
だし汁・・・・・・・・・・750CC  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1杯

作り方

1. 玉ねぎは薄切りにし、しめじは小房にほぐす。葉ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にだし汁を入れ、豚肉と玉ねぎを入れて煮る。火が通ったら砂糖・ウスターソース・濃口しょうゆ・塩・カレールウを入れて混ぜる。
3. ルウが溶けたら、うどんとしめじを入れ、仕上げに葉ねぎを入れる。

- ウスターソース・・・・・・・・小さじ1杯
- 濃口しょうゆ・・・・・・・・小さじ1杯
- 塩・・・・・・・・小さじ2分の1杯
- カレールウ・・・・・・・・3かけ（60グラム）
- 葉ねぎ・・・・・・・・適量

**給食調理での「あんなこと」「こんなこと」**

基本的に月曜日・水曜日・金曜日にご飯の日、火曜日・木曜日はパンの日です。  
 ご飯の日は白飯以外に炊き込みご飯や玄米ご飯、カレー、丼物などもあります。  
 麺類も取り入れてますが、パンとの組み合わせだったので、平成31年度（令和元年度）からは、うどんの日はご飯との組み合わせにしています。  
 なので、週に4日ご飯の日になることもあります。



では、ここで問題です！  
 給食で提供しているご飯の量は何グラムでしょう？

答えは  
 小学校は184グラム（中学年）  
 中学校は253グラム  
 麺と一緒に日は、小学校138グラム、中学校184グラムと少なくしています。



各クラスの人数は違うので、ご飯の配缶量も違います。  
 どのように配缶しているでしょう？  
 答えは  
 ご飯が炊けてからすぐに重さをはかりながら食缶へご飯を入れています。  
 温かいご飯を届けるために、調理員の手で丁寧に行っています。

学校給食センターの見学会では、直接ご飯の配缶をする様子を見ることはできませんが、夏休みに実施している「給食センターを知ろう」体験事業ではその様子を見ることができ、驚きの声があがっていました。  
 令和2年度も予定しています。たくさん参加してくれるとうれしいです！

**今週のつぶやき**



調理場の片隅で黙々と作業をしている調理員を見つけました。

この日の献立の「すいとん」に入る里芋のぬめり取りをしていました。

里芋はピーラーで皮を剥ぎ残った皮を手作業で取っていきます。その後8ミリメートル程度のイチヨウ切りにします。とても手間のかかる作業なので数人でいきますが、切った後のぬめり取りは2人で行ってました。

塩もみした後水で流します。

とてもおいしい里芋ですが、調理員たちにはひと苦労の食材です。

## バックナンバー（過去のレポート）

[令和2年1月8日から1月10日（PDF：668KB）](#)

[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