

学校給食センター「ウィークリーレポート」

6月29日から7月3日までの給食献立

6月29日（月曜日）



- ご飯
- じゃがいものそぼろ煮
- 焼きさばのみぞれあえ
- 牛乳

6月30日（火曜日）



- コッペパン
- なすとトマトのスパゲティ
- かぼちゃサラダ
- ラ・フランスジャム
- 牛乳

7月1日（水曜日）



- 親子丼
- きんぴらごぼう
- 牛乳
- みかんジュース

7月2日（木曜日）



- コッペパン
- ビーフシチュー
- ごまドレッシングサラダ
- ナッツいりこ
- 牛乳

7月3日（金曜日）



- ご飯
- 五目煮
- いかの唐揚げ
- しそきゅうり
- 牛乳

今回のおすすめメニューは

6月29日の「焼きさばのみぞれあえ」です。



材料（4人分）

さば・・・・・・・・・・4切
塩・・・・・・・・・・小さじ4分の1
酒・・・・・・・・・・小さじ2杯
葉ねぎ・・・・・・・・・・1本
大根おろし・・・・・・・・50グラム
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1杯
薄口しょうゆ・・・・・・・・大さじ2分の1杯

作り方

1. さばに塩・酒で下味をつけ、フライパンまたはグリルで焼く。
2. 葉ねぎは小口切りにする。
3. 鍋に葉ねぎ・大根おろし・砂糖・薄口しょうゆを入れて沸かし、タレを作る。
4. 焼き上がったさばに3をかける。

給食調理での「あんなこと」「こんなこと」



とてもきれいなたけのこ（水煮）が届きました！

3日の五目煮用のたけのこです。

伊予市中山町佐礼谷地区で採れたたけのこを地元「佐礼谷農産加工組合」で地域の人を中心となって加工されています。

伊予市で採れた物を伊予市で加工し、伊予市の子どもが給食で食べる。

まさに地産地消です！



今回の五目煮は、地産地消に加えて栄養豊富で風味豊かな献立です。

煮干しで出汁を取り具材を煮込みます。大豆の煮汁も隠し味と一緒に煮込みます。

手間暇かけておいしい五目煮が出来上がりました。

今週のつぶやき



6月30日は、なすとトマトのスパゲティ。

87キログラムのトマト（約580個）を6人の調理員が1時間かけて、1センチメートル程度のさいの目状に手で切っていました。

見ていると簡単そうでしたが、熟したトマトや未熟なトマトなど様々な硬さがあったようで大変だったそうです。

残念ながら完成したスパゲティにはトマトの原型は留めていませんでしたが、ほのかなトマトの風味がアクセントのスパゲティでした。

バックナンバー（過去のレポート）

[令和2年6月22日から6月26日（PDF：775KB）](#)

[令和2年6月15日から6月19日（PDF：801KB）](#)

[令和2年6月8日から6月12日 \(PDF : 797KB\)](#)

[令和2年6月1日から6月5日 \(PDF : 1,280KB\)](#)

[令和2年5月25日から5月29日 \(PDF : 642KB\)](#)

[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