

## 学校給食センター「ウィークリーレポート」

### 7月6日から7月10日までの給食献立

7月6日（月曜日）



- しょうゆめし
- 豚汁
- 焼きししゃも
- はりはりづけ
- 牛乳

7月7日（火曜日）

警報発令により給食中止

7月8日（水曜日）

警報発令により給食中止

7月9日（木曜日）

警報発令により給食中止

7月10日（金曜日）



- ご飯
- 豆腐の五目あんかけ

- バンサンスー
- セタゼリー
- 牛乳
- みかんジュース

## 今回のおすすめメニューは

「バンサンスー」です。



### 材料（4人分）

はるさめ・・・・・・・・・・20グラム  
 キャベツ・・・・・・・・・・10分の1個  
 きゅうり・・・・・・・・・・1本  
 ごま・・・・・・・・・・大さじ2分の1杯  
 酢・・・・・・・・・・大さじ2分の1杯  
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2分の1杯  
 薄口しょうゆ・・・・・・・・大さじ2分の1杯  
 塩・・・・・・・・・・少々  
 ごま油・・・・・・・・・・小さじ2分の1杯

### 作り方

1. はるさめはゆでて水にさらし、ザルにあげて水をきる。
2. キャベツときゅうりは千切りにし、少量の塩でもみ、しばらくおいて水気を絞る。
3. 酢・砂糖・薄口しょうゆ・塩・ごま油を合わせて、ドレッシングを作る。
4. キャベツ・きゅうり・はるさめ・ごまをあわせ、3のドレッシングで和える。

## 給食調理での「あんなこと」「こんなこと」

立派な「にがうり」が届きました。

和名は「ツルレイシ」といい、果肉が苦いため「にがうり」と呼ばれています。

熟す前の緑色の状態で調理に使用します。水溶性ビタミン（ビタミンCなど）や健胃効果もある苦味タンパク質を多く含み、独特な苦味があるので好き嫌いが分かれる食材です。



本当は7日の「野菜とするめのかき揚げ」に入る予定でしたが、警報発令により献立が変更になり、10日の豆腐の五目あんかけの具材として使用しました。

## 今週のつぶやき



令和2年7月豪雨により、伊予市でも警報が発令され学校が休校となりました。まだまだ、予断を許さない状況です。自分を守る行動を心掛けたいですね。

学校が休校で給食を作らなくても調理員たちはお休みにはなりません。

調理場をのぞくと、床磨きをしていました。

たわしを手に手に隔々まで汚れを取り除いていました。

## バックナンバー（過去のレポート）

[令和2年6月29日から7月3日（PDF：771KB）](#)

[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