

学校給食センター「ウィークリーレポート」

9月7日から9月11日までの給食献立

9月7日（月曜日）



- ご飯
- かぼちゃのそぼろ煮
- さわらのねぎマヨ焼き
- ゆで枝豆
- 牛乳

9月8日（火曜日）



- 米粉パン
- キャロットスープ
- 揚げ鶏のレモンあえ
- キャベツとコーンのサラダ
- 牛乳

9月9日（水曜日）



- たこ飯
- **冷やしトマトうどん**
- ささみとキャベツの卵とじ
- 牛乳
- みかんジュース

9月10日（木曜日）



- ご飯
- にらたまスープ
- 豚肉のしょうが焼き
- ごぼうサラダ
- 牛乳

9月11日（金曜日）



- エッグカレーライス
- フレンチサラダ
- アーモンドいりこ
- 牛乳

今回のおすすめメニューは

9月9日の「冷やしトマトうどん」です。



材料（4人分）

うどん（ゆで）・・・・・・・・・・4玉
めんつゆ（ストレート）・・・300CC
トマト・・・・・・・・・・・・・・2個
きゅうり・・・・・・・・・・・・・・2本
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・2分の1個

作り方

1. トマトはへたを取り除き、1センチメートル角に切る。
2. きゅうりは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
3. ボウルにめんつゆを入れ、1を加えて5分ほど置く。
4. 鍋に湯を沸かし、うどんを入れてゆがき、湯を切って流水にさらして冷えたら水気を切る。
5. 皿に4を盛り付けて2をのせ、3をかける。

※めんつゆにトマトジュース小さじ1杯を加えると、さらにおいしくなります！
学校給食センターでは野菜はすべて蒸して冷却しています。

給食調理での「あんなこと」「こんなこと」



食缶の中の茶色い板状のもの。

何だかわかりますか？

正解は

「カレーのルウ」です。



11日のエッグカレーに使用したルウは52キログラム！一般的な市販のルウが200グラムだとすると、約260箱分です。

じゃがいもなどが煮込まれた回転釜に1か所に固まらないように、1枚ずつ投入します。

約1000食分のカレーを1つの回転釜で作ります。



ということで、1釜分のうずらの卵です。

納品されたのは68キログラム。

1釜、約23キログラムです！3つの食缶にぎっしりと入っていました。

ルウの溶けたカレーに投入され、エッグカレーの完成です。

15分程度煮込んだあと配缶しました。

子どもたちにも人気のカレーは、エッグカレー以外にも「チキンカレー」や「カレービーンズ」などがあります。



今週をつぶやき

おすすめメニューでは出来合いのめんつゆを使うレシピを載せていますが、めんつゆの作り方も大公開！

材料（4人分）

水・・・・・・・・・・250CC
煮干し・・・・・・・・10尾
濃口しょうゆ・・・・大さじ2杯
みりん・・・・・・・・大さじ1と2分の1杯

作り方

1. 水に頭とはらわたを取った煮干しを入れてしばらくおく。
2. 1を沸かし、湯が黄金色になったら煮干しを取り出し、濃口しょうゆとみりんを入れ、さっと沸かす。

バックナンバー（過去のレポート）

[令和2年8月31日から9月4日（PDF：800KB）](#)

[令和2年8月24日から8月28日（PDF：722KB）](#)

[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