

学校給食センター「ウィークリーレポート」

9月14日から9月18日までの給食献立

9月14日（月曜日）



- ご飯
- 伊予国みそ汁
- 魚の香味揚げ
- キャベツの甘酢づけ
- 牛乳

9月15日（火曜日）



- バーガーパン
- パンプキンポターージュ
- ハンバーグのきのこソース
- ナタデココフルーツ
- 牛乳

9月16日（水曜日）



- ご飯
- 豆腐の五目あんかけ
- きゅうりと大根のナムル
- のり佃煮
- 牛乳
- みかんジュース

9月17日（木曜日）



- コッペパン
- スパゲティペスカトーレ
- 海藻サラダ
- きなこ豆
- 牛乳

9月18日（金曜日）



- ご飯
- **里芋と大根の含め煮**
- さばの竜田揚げ
- きゅうりとわかめの酢物
- 牛乳

今回のおすすめメニューは

9月18日の「里芋と大根の含め煮」です。



材料（4人分）

里芋・・・・・・・・・・・・・・400グラム
鶏肉・・・・・・・・・・・・・・100グラム
大根・・・・・・・・・・・・・・5分の1本
にんじん・・・・・・・・・・・・2分の1本
しいたけ・・・・・・・・・・・・2枚

作り方

1. 里芋は皮をむいて一口大に切り、水をはった鍋に入れて串がささるくらいまでゆでてザルにあげて水を切っておく。
2. 大根は皮をむいて1センチメートル幅のいちょう切りにし、水をはった鍋に入れて外側の色がうすく変わるくらいまでゆでてザルにあげて水を切っておく。

こんにゃく・・・・・・・・・・2分の1枚
 むき枝豆・・・・・・・・・・40粒くらい
 ちくわ・・・・・・・・・・1本
 サラダ油・・・・・・・・・・適量
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1杯
 塩・・・・・・・・・・少々
 薄口しょうゆ・・・・・・・・大さじ2杯
 だし汁・・・・・・・・・・300CC

3. にんじんは皮をむいて8ミリメートルのいちょう切り、しいたけは軸をとって4分の1程度に切る。こんにゃくは8ミリメートル幅の短冊切り、ちくわは8ミリメートル幅の輪切りにする。
4. 鍋にサラダ油を熱し、こま切りにした鶏肉を炒め火が通ったら、にんじん・しいたけ・里芋・大根・こんにゃくを入れ、だし汁と砂糖・塩・薄口しょうゆを加えて煮込む。
5. 野菜がやわらかくなったら、ちくわとむき枝豆を加えて、火が通るまで加熱する。

給食調理での「あんなこと」「こんなこと」

松山東雲短期大学の学生が学校給食センターで1週間にわたり給食管理実習をしました。
 栄養士を目指して日々勉学に勤しんでいて、調理や献立作成などとても学生とは思えない実力の持ち主でした。



【調理】 調理員と息を合わせて食材を炒めます。



【洗浄作業】 手際よく食缶を洗浄しています。



調理以外の事務作業についても体験しました。



毎日のミーティングにも参加しました。

【実習の感想はこちら】

今回のインターンシップの実習で学んだことは、一つの献立を完成させるまでの過程とチームワークの大切さです。

作業中において、管理栄養士さんを始めとする栄養教諭の先生方の洞察力と的確な指示、またそれらに応える調理員さん達とのチームプレイを間近で感じることができました。

お互いが強い信頼関係で結ばれているからこそ、「立場」という壁のない様々な意見や提案がなされ、日々進化をされているのだと思いました。

皆様が作られている給食のように、誰かの記憶に残るような食事を作れるよう、私自身これからも成長し続けていきたいです。

今週のつぶやき



ほぼ日課になっている作業があります。

それは、玉ねぎの茶色い皮むきです。

この玉ねぎ、かなりの厄介者ですよ！
皮をむくだけでも催涙性物質が空气中に拡散され、目は痛くなり涙が止まらなくなりませんか？

調理員たちに「大丈夫なの？」と聞くと、「大丈夫なわけないでしょ！」と・・・当然ですよ。

でも、カメラをむけると、極上の笑顔を見せてくれました。

バックナンバー（過去のレポート）

[令和2年9月7日から9月11日（PDF：798KB）](#)

[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