

# 学校給食センター「ウィークリーレポート」

## 9月28日から10月2日までの給食献立

9月28日（月曜日）



- かつ丼
- キャベツのごまみそあえ
- 牛乳

9月29日（火曜日）



- ココア揚げパン
- ビーフシチュー
- ごまドレッシングサラダ
- 牛乳

9月30日（水曜日）



- ご飯
- いもたき
- キャベツのしらすあえ
- 牛乳
- みかんジュース

10月1日（木曜日）



- いよかんパン
- 野菜スープ
- タンドリーチキン
- あっさりポテトサラダ
- 牛乳

10月2日（金曜日）



- 中華丼
- きゅうりのピリ辛づけ
- 大学芋
- 牛乳

今回のおすすめメニューは

10月1日の「タンドリーチキン」です。



#### 材料（4人分）

鶏モモ肉（60グラム）・・・4枚  
おろしにんにく・・・・・・・・少々  
おろししょうが・・・・・・・・少々  
塩・・・・・・・・小さじ2分の1杯  
ヨーグルト（無脂肪無糖）・・30グラム  
カレー粉・・・・・・・・少々

#### 作り方

1. 鶏モモ肉にフォークを刺し、味がしみこみやすくする。
2. おろしにんにく・おろししょうが・塩・ヨーグルト・カレー粉・トマトケチャップ・オリーブ油を混ぜ1によく揉み込んで、冷蔵庫に30分程度おく。
3. 2を皮目を下にして強火でこんがり焼き色がつくまで、フライパンで焼く。

トマトケチャップ・・・・・・・・大さじ1杯  
オリーブ油・・・・・・・・小さじ1杯

4. 肉を裏返し、ふたをして弱火でじっくり5分程度焼く。

2の工程は、ポリ袋に鶏モモ肉と調味料液を入れて揉み込むと簡単です。

### 給食調理での「あんなこと」「こんなこと」



おすすめメニューのタンドリーチキンは新メニューでした。

カレー・おろしにんにく・おろししょうがの合わさったスパイシーな香りが調理場に漂って、食欲をそそりました。



### 今週のつぶやき



10月1日は中秋の名月（芋名月）でしたね。そこで、9月30日には「いもたき」を作りました。

いもたきの「いも」は里芋です。

里芋は、ピーラーという機械で皮を削ぎ落としますが、完全にはむけません。残った皮は一つひとつ手作業で丁寧にとり、包丁で一口大に切ります。作業中は無心で切っているので感じませんが、手袋をしていても調理終了後には手がかゆくなるそうです。

いもたきには白玉団子も入っていて子どもたちにも大好評でした。

## バックナンバー（過去のレポート）

[令和2年9月21日から9月25日（PDF：618KB）](#)

[令和2年9月14日から9月18日（PDF：859KB）](#)

[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  
イメージソング



給食についての  
アンケート結果