

学校給食センター「ウィークリーレポート」

10月19日から10月23日までの給食献立

10月19日（月曜日）



- ご飯
- おでん
- 酢みそあえ
- ふりかけ
- 牛乳

10月20日（火曜日）



- ココアパン
- はだか麦入り野菜スープ
- スパニッシュオムレツ
- 大根サラダ
- 牛乳

10月21日（水曜日）



- ご飯
- 里芋と大根のそぼろ煮
- キャベツの即席づけ
- いりことアーモンドの甘辛煮
- 牛乳

10月22日（木曜日）



- 玄米ご飯
- カレーうどん
- ささみとキャベツの炒め物
- みかん
- 牛乳

10月23日（金曜日）



- ご飯
- 春雨スープ
- 酢豚
- きゅうりと大根のピリ辛づけ
- 牛乳

今回のおすすめメニューは

10月22日の「ささみとキャベツの炒め物」です。



材料（4人分）

鶏肉ささみ・・・・・・・・・・150グラム
濃口しょうゆA・・・・・・・・・・小さじ2分の1杯
酒A・・・・・・・・・・小さじ2分の1杯
おろししょうが・・・・・・・・・・少々

作り方

1. 筋を取り除いたささみは、1センチメートル幅のそぎ切りにする。
2. 1に濃口しょうゆA・酒A・おろししょうがで下味をつけておく。
3. キャベツは短冊、チンゲンサイは1センチメートルに切っておく。

キャベツ・・・・・・・・・・6分の1個
 チンゲンサイ・・・・・・・・・・1株
 もやし・・・・・・・・・・2分の1袋
 濃口しょうゆB・・・・・・・・・・大さじ1杯
 オイスターソース・・・・・・・・・・小さじ2杯
 酒B・・・・・・・・・・小さじ1杯
 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1杯
 サラダ油・・・・・・・・・・少々

- フライパンを熱し、サラダ油を入れささみの色が変わり火が通ったら、3を加えしんなりするまで炒める。
- 濃口しょうゆB・オイスターソース・酒B・砂糖を加えて仕上げる。

給食調理での「あんなこと」「こんなこと」

〇〇の秋と言えば・・・

「スポーツの秋」「読書の秋」などいろいろ思いつきますが、学校給食センターとしては、

「食欲の秋」！

中でも「芋」が恋しくなる季節ではないですか？

学校給食センターでも、じゃがいも・さつまいも・里芋など多くのイモ類が食材として登場しますが、この時期はやっぱり「里芋」！（と思うのは私だけでしょうか？）

しかし、この里芋、かなり調理員の手をわずらわせます。

なぜか？理由は・・・



まず、球根皮剥器で皮をむきます。
 大小さまざまな大きさの里芋の皮のむけ具合を確認しながら、ちょうどいい頃合いで取り出します。



どうしても、親芋との接続部分など球根皮剥器では取り切れない部分を軍手や手袋でぬめり対策をして、手作業で取り除きます。



下処理ができた里芋は調理場で一口大に手作業で切り分けます。

愛情をいっぱい注ぎ込んだ里芋はとってもおいしい「里芋と大根のそぼろ煮」になりました。

今週のつばやき

約3100個のみかんが届きました。



段ボールから洗浄するためのカゴに移し替えています。
数を確認しながら移し替えている最中に「おいしそう！」って声をかけてしまいました。
「にこっ」と笑いながら、「35、36、37・・・」
ごめんない・・・仕事の邪魔をしてしまいました。

バックナンバー（過去のレポート）

[令和2年10月12日から10月16日（PDF：771KB）](#)

[令和2年10月5日から10月9日（PDF：802KB）](#)

[令和2年9月28日から10月2日（PDF：802KB）](#)

[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
イメージング



給食についての
アンケート結果