

## 学校給食センター「ウィークリーレポート」

### 1月18日から1月22日までの給食献立

1月18日（月曜日）



- 牛すじカレーライス
- 根菜サラダ
- 牛乳

1月19日（火曜日）



- コッペパン
- 白菜とベーコンのスープ
- ハンバーグのきのこソース
- ポテトサラダ
- 牛乳

1月20日（水曜日）



- ご飯
- 豚肉と大根のみそ煮
- じゃこ入りチーズボール
- きゅうりとわかめの酢の物
- 牛乳

1月21日（木曜日）



- いよかんパン
- ペペロンチーノ
- ブロッコリーサラダ
- アーモンドいりこ
- 牛乳

1月22日（金曜日）



- 里芋炊き込み飯
- かきたま汁
- さばのみそ煮
- きゅうりと大根のナムル
- 牛乳

## 今回のおすすめメニューは

1月18日の「根菜サラダ」です。



### 材料（4人分）

れんこん・・・・・・・・・・2分の1節  
ごぼう・・・・・・・・・・4分の1本  
きゅうり・・・・・・・・・・2分の1本  
大根・・・・・・・・・・3センチメートル程度  
サラダこんぶ・・・・・・・・4グラム  
シーチキンフレーク・・・1缶

### 作り方

1. れんこんは5ミリメートルのいちょう切り、ごぼうはさがきにし、茹でて水気を切る。
2. きゅうりは3ミリメートルの輪切り、大根は3ミリメートルのいちょう切りにし、少量の塩でもみ、しばらくおいて水気を絞る。
3. サラダこんぶはお湯でもどし、水気を切る。
4. ボウルにサラダ油・酢・砂糖・薄口しょうゆ・塩を入れてよく混ぜ、ドレッシングを作る。

サラダ油・・・・・・・・大さじ1杯  
酢・・・・・・・・大さじ1杯  
砂糖・・・・・・・・大さじ1杯  
薄口しょうゆ・・・・・・・・大さじ1杯  
塩・・・・・・・・少々

5. 1、2、3とシーチキンフレークを混ぜ合わせ、  
4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」

21日の献立に「ブロッコリーサラダ」が登場しました。

ブロッコリーの旬は冬で、栄養価の高い野菜のひとつです。ビタミンCだけではなくたんぱく質やビタミンEなど多くの栄養素が含まれています。

蕾（つぼみ）の集合体である花蕾（からん）だけではなく、茎の部分も食べることができます。

今回は伊予市産のブロッコリーが約100キログラム納品されました。



ブロッコリーを花蕾と茎に切り分け、花蕾は小房に切り、茎の堅い皮は削ぎ落とします。

10人以上の調理員が包丁を片手にブロッコリーを切った後、花蕾の間の虫やごみなどを丁寧に取り除きました。

とても手間ひまがかかりましたが、おいしいブロッコリーサラダが出来上がりました。

## 今週のつぶやき

1月8日から3学期の給食が始まりました。恒例の揚げパンの日です。

揚げパンは、子どもたちはもちろん先生方にも人気の献立です。

フライヤーで揚げられたコッペパンに砂糖・塩を合わせたきなこをまぶします。

1個ずつ袋に入れてから、食缶に並べていきます。手間はかかりますが、食べやすく衛生的です。



## バックナンバー（過去のレポート）

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