

# 学校給食センター「ウィークリーレポート」

## 2月8日から2月12日までの給食献立

2月8日（月曜日）



- ポークカレーライス
- ひじきサラダ
- きなこ豆
- 牛乳

2月9日（火曜日）



- コッペパン
- 卵スープ
- レモンハーブチキン
- かみかみサラダ
- 牛乳

2月10日（水曜日）



- えびピラフ
- 白菜スープ
- たいのフリッター
- フレンチサラダ
- 牛乳

2月11日（木曜日）

建国記念の日で給食はお休み

2月12日（金曜日）



- チャーハン
- 春雨スープ
- チキンのガーリックソテー
- きゅうりのピリ辛づけ
- 牛乳

今回のおすすめメニューは

2月9日の「レモンハーブチキン」です。



#### 材料（4人分）

鶏もも肉(1切60グラム)  
・・・・・・・・・・4切れ  
すりおろしにんにく（チューブ）  
・・・・・・・・・・1センチメートル  
バジル（粉）・・・・・・・・少々  
塩・・・・・・・・・・小さじ4分の1杯

#### 作り方

1. 鶏もも肉にフォークなどで穴をあけ、味がしみこみやすくする。
2. ボウルにすりおろしにんにく・バジル・塩・こしょう・レモン果汁・オリーブ油を入れてよく混ぜ調味料液を作る。
3. 1に2をよく揉み込んで、冷蔵庫に30分程度おく。（袋に鶏もも肉と調味料液を入れて揉み込むと簡単です。）

こしょう・・・・・・・・少々  
レモン果汁・・・・・・・・小さじ2杯  
オリーブ油・・・・・・・・小さじ2杯

3. 肉を皮目を下にして強火でこんがり焼き色が  
がつくまで、フライパンで焼く。
5. 肉を裏返し、ふたをして弱火でじっくりと焼  
く。

## 給食調理での「あんなこと」「こんなこと」



学校給食センターで主食のご飯を炊いています。

白ご飯以外にも炊き込みご飯や混ぜご飯などバラエティー豊かです。今週は炊き込みご飯が2回ありました。

炒めた具材を1釜分ずつ炊飯釜に入れ、洗った米と調味料を混ぜ合わせて炊き込みます。

炊き込みご飯の「おこげ」はとても香ばしく、子どもたちも取り合いになるそうです。

## 今週のつばやき



9日、肉処理室からいい香りが漂ってきました。

「レモンハーブチキン」の調味料液の香りです。バジルとレモン果汁、にんにくを混ぜ合わせたイタリアンレストランのような香りが食欲をそそります。

調味料液を鶏肉に揉み込んで焼き上げます。

学校給食センターでは、調味料液もお手製です。

毎日献立にあわせた香りが漂っていて、朝から給食が待ち遠しいです。

## バックナンバー（過去のレポート）

[令和3年2月1日から2月5日（PDF：795KB）](#)

[令和3年1月25日から1月29日（PDF：810KB）](#)

[令和3年1月18日から1月22日 \(PDF : 782KB\)](#)

[令和3年1月8日から1月15日 \(PDF : 803KB\)](#)

[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