

# 学校給食センター「ウィークリーレポート」

## 5月24日から5月28日までの給食献立

5月24日（月曜日）



- ご飯
- 肉じゃが
- ささみとキャベツの炒め物
- ヨーグルト
- 牛乳

5月25日（火曜日）



- コッペパン
- ミートスパゲティ
- 海草サラダ
- レモンゼリー
- 牛乳

5月26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
- みかんジュース
- 牛乳

5月27日（木曜日）



- ポークカレーライス
- すだちドレッシングサラダ
- きなこ豆
- 牛乳

5月28日（金曜日）



- ご飯
- 磯煮
- あじの塩焼き
- きゅうりとわかめの酢の物
- 牛乳

## 5月のおすすめメニュー

11日の「アスパラガスのサラダ」です。



### 材料（4人分）

アスパラガス・・・・・・・・・・2本  
きゅうり・・・・・・・・・・1本  
にんじん・・・・・・・・・・4分の1本  
スライスアーモンド・・・・・・小さじ2杯  
  
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ2杯  
酢・・・・・・・・・・小さじ2杯

### 作り方

1. アスパラガスは根元を切り落とし、固い部分の筋を取り除いて5ミリメートル幅の斜め切りにする。
2. きゅうりは輪切りにして塩もみし、にんじんは千切りにする。

砂糖 . . . . . 小さじ2杯  
塩 . . . . . 適量  
こしょう . . . . . 適量  
白ワイン . . . . . 小さじ1杯

3. アスパラガスとにんじんは耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、600ワットの電子レンジで2分ほど加熱する。
4. 2と3を軽く絞って水気を切り、サラダ油・酢・砂糖・塩・こしょう・白ワインを合わせたドレッシングで和え、最後にスライスアーモンドを加えて混ぜる。

※スライスアーモンドはフライパンで軽く炒めると香りが良く、おいしくなります。

17日の「豚肉のかりん揚げ」です。



#### 材料（4人分）

豚肉 . . . . . 200グラム  
おろししょうが . . . . . 小さじ2分の1杯  
濃口しょうゆ . . . . . 小さじ1杯半  
酒 . . . . . 小さじ1杯  
小麦粉 . . . . . 大さじ1杯  
片栗粉 . . . . . 大さじ2杯  
揚げ油 . . . . . 適量  
砂糖 . . . . . 大さじ1杯半  
薄口しょうゆ . . . . . 小さじ1杯  
水 . . . . . 小さじ2杯

#### 作り方

1. 豚肉は1センチメートル幅の棒状に切り、おろししょうが・濃口しょうゆ・酒で下味をつけておく。
2. 小麦粉と片栗粉を合わせてふるっておく。
3. 1に2をまぶし、175度の油で揚げる。
4. 砂糖・薄口しょうゆ・水をフライパンで一煮立ちさせ、火を止めて3を入れて混ぜ合わせる。

#### 給食調理での「あんなこと」「こんなこと」

26日の豆腐の五目あんかけの作業風景です。

手前に写っているのが主役の「豆腐」です。約580丁の豆腐をさいの目切りします。



トントン・トントン・トントントントン

とてもリズムカルな音がしています。

「今日は、2・2・4だから簡単よ！」とのこと。

「???、2・2・4、なんのこと?」



五目あんかけや麻婆豆腐などは「水平に2回・横に2回・縦に4回」の45等分に切ります。

みそ汁や汁物などは「3・3・5」の96等分です。

使用量は違いますが、汁物などに入れる豆腐のほうが、手間暇がかかります。

豆腐は、機械で切ることが難しいので手で切ります。多少大きさの違う豆腐があることで、手作り感満載の給食に仕上がります。

## 今週のつぶやき



事務室から毎日見ている風景です。

野菜や乾物などが納品される荷受け室です。

この時は、きゅうり・にんじん・玉ねぎが納品されたところです。段ボールに入った野菜たちが移動台に山積みです。入札で決まった業者ごとに納品されてきます。

これから、各調理釜ごとの使う量に分けるため計量が始まります。

すべての納品が終わるまでに長い時には2時間ぐらいかかることもあるんですよ。

## バックナンバー（過去のレポート）

[令和3年5月17日から5月21日（PDF：602KB）](#)

[令和3年5月10日から5月14日（PDF：640KB）](#)

[令和3年5月3日から5月7日（PDF：438KB）](#)

[令和3年4月26日から4月30日（PDF：748KB）](#)

[令和3年4月19日から4月23日（PDF：642KB）](#)



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