

# 学校給食センター「ウィークリーレポート」

## 6月28日から7月2日までの給食献立

6月28日（月曜日）



- ご飯
- じゃがいもの南蛮煮
- 焼きししゃも
- はりはり漬け
- 牛乳

6月29日（火曜日）



- バターパン
- わかめスープ
- 豚肉のバーベキューソース
- もやしのナムル
- 牛乳

6月30日（水曜日）



- たこ飯
- 野菜のすまし汁
- かぼちゃのそぼろ煮
- きゅうりのおかか和え
- みかんジュース
- 牛乳

7月1日（木曜日）



- コッペパン
- 焼きそば
- きゅうりと大根のピリ辛
- ゆで枝豆
- 牛乳

7月2日（金曜日）



- 麦ご飯
- 伊予さつま
- いわしすり身のちぎり揚げ
- キャベツのごま和え
- 牛乳

今月のおすすめメニューは

6月23日の「ドライカレー」です。



#### 材料（4人分）

牛ひき肉・・・・・・・・・・120グラム  
豚ひき肉・・・・・・・・・・120グラム  
豆腐・・・・・・・・・・5分の1丁  
玉ねぎ・・・・・・・・・・1個  
にんじん・・・・・・・・・・1本  
ピーマン・・・・・・・・・・2個  
マッシュルーム・・・・・・1缶（30グラム程度）

#### 作り方

1. 玉ねぎ・にんじん・ピーマンはみじん切りにする。
2. マッシュルームは、軽く水洗いし、豆腐は水切りをしておく。
3. フライパンを熱し、サラダ油を入れて玉ねぎを炒め、ひき肉を加えて、肉に火が通ったら、にんじんを炒める。

サラダ油・・・・・・・・・・適量  
ウスターソース・・・・・・・・大さじ1杯  
とんかつソース・・・・・・・・大さじ2分の1杯  
カレールウ・・・・・・・・・・2かけら程度（50グラム）  
みりん・・・・・・・・・・小さじ2分の1杯  
水・・・・・・・・・・70CC

4. ピーマン・マッシュルームを加えて軽く炒め、豆腐をくずしながら入れ、水を加える。
5. 沸騰したら弱火にして少し煮込み、ウスターソース・とんかつソース・カレールウ・みりんを加えて混ぜながら水分が半分くらいになるまで煮込む。

6月28日の「じゃがいもの南蛮煮」です。



#### 材料（4人分）

じゃがいも・・・・・・・・・・6個  
豚もも肉・・・・・・・・・・150グラム  
玉ねぎ・・・・・・・・・・1個  
にんじん・・・・・・・・・・1本  
板こんにゃく・・・・・・・・1枚  
ごぼう・・・・・・・・・・2分の1本  
さやいんげん・・・・・・・・6本  
  
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1杯  
白みそ・・・・・・・・・・大さじ2杯  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2杯  
濃口しょうゆ・・・・・・・・大さじ2杯  
みりん・・・・・・・・・・小さじ3分の2杯  
水・・・・・・・・・・250CC

#### 作り方

1. じゃがいもは一口大、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切り、ごぼうはささがき、さやいんげんは斜め切りにする。豚もも肉はこま切り、こんにゃくは短冊切りにする。
2. 鍋にサラダ油を熱し、豚もも肉を炒め火が通ったら、玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・ごぼう・こんにゃくを入れ炒め、水を加えて沸騰したらあくを取りながら煮込む。
3. 野菜が柔らかくなったら、白みそ以外の調味料を加えて煮込み、最後に白みそを溶き入れて煮詰め、さやいんげんを加える。

#### 給食調理での「あんなこと」「こんなこと」

調理員さん、粘土遊びをしているわけではありません。

これは、いわしのすり身の中に異物などが混入していないか、確認しているところです。



ですから！

粘土遊びしているわけではありませんよ。

いわしのすり身になんじんや玉ねぎのみじん切りを混ぜ合わせ、一口大にちぎって油の中に投入しています。

今回、「いわしすり身のちぎり揚げ」に使用しているいわしすり身は伊予市双海町の上灘漁業協同組合から納品されたものです。

上灘漁業協同組合は4月26日の上灘漁港での火災で漁船21隻を焼失し、今年の漁が厳しい状況にあります。復興に協力できればとの思いで、学校給食に上灘漁業協同組合のいわしすり身を使用することにしました。9月にも同様の取組を実施する予定です。

## 今週のつぶやき



回転釜に大量の氷が投入されていますが、これは「伊予さつま」を作っている様子です。

「伊予さつま」は愛媛県南予地方に伝わる郷土料理で、愛媛県版「冷やし汁」です。焼いた鯛みそをだし汁でとき、きゅうり・ねぎ・こんにゃくなどの薬味を合わせているので、香ばしい風味が食欲をそそります。大変手間がかかる料理なので、家庭では作られることが少なくなってきたようです。学校給食では愛媛県の郷土料理を覚えてもらいたいので、夏には冷たくして、冬には温かくして2種類の「伊予さつま」を出しています。

## バックナンバー（過去のレポート）

[令和3年6月21日から6月25日（PDF：661KB）](#)

[令和3年6月14日から6月18日 \(PDF : 912KB\)](#)

[令和3年6月7日から6月11日 \(PDF : 667KB\)](#)

[令和3年5月31日から6月4日 \(PDF : 681KB\)](#)

[令和3年5月24日から5月28日 \(PDF : 915KB\)](#)

[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 \(PDF : 642KB\)](#)

[令和3年4月9日から4月16日 \(PDF : 620KB\)](#)

[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