

# 学校給食センター「ウィークリーレポート」

## 7月12日から7月19日までの給食献立

### 7月12日（月曜日）



- ご飯
- マーボーなす
- いかのフリッター
- きゅうりの昆布和え
- 牛乳

### 7月13日（火曜日）



- コッペパン
- ペペロンチーノ
- まめまめサラダ
- すいか
- 牛乳

### 7月14日（水曜日）



- ご飯
- 伊予国みそ汁
- 揚げ鶏のレモン和え
- チンゲンサイのおひたし
- みかんジュース
- 牛乳

### 7月15日（木曜日）



- コッペパン
- コーンスープ
- キムチいため
- フルーツカクテル
- 牛乳

7月16日（金曜日）



- 夏野菜カレーライス
- ナッツいりこ
- フレンチサラダ
- 牛乳

7月19日（月曜日）



- コーンピラフ
- たまごスープ
- チンジャオロースー
- セレクトデザート
- 牛乳

今月のおすすめメニューは

7月19日の「チンジャオロースー」です。



材料（4人分）

牛肉・・・・・・・・・・200グラム  
薄口しょうゆA・・・・・・・・小さじ1杯  
おろししょうが・・・・・・・・小さじ1杯

作り方

1. 牛肉は5ミリメートルの細切りにし、薄口しょうゆAとおろししょうで下味をつけておく。
2. ピーマン・たけのこ・にんじんはそれぞれ2ミリメートル幅の千切りにする。

ピーマン・・・・・・・・・・3個  
たけのこ（水煮）・・・・90グラム  
にんじん・・・・・・・・・・3分の1本  
  
おろしにんにく・・・・・・・・適量  
サラダ油・・・・・・・・・・適量  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1杯  
薄口しょうゆB・・・・・・・・小さじ1杯  
塩・・・・・・・・・・少々  
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1杯  
水・・・・・・・・・・大さじ1杯  
ごま油・・・・・・・・・・小さじ2分の1杯

3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、おろしにんにくと1を入れて肉の色が変わるまで炒める。
4. 3に2を加えて炒め、野菜に火が通ったら、砂糖・薄口しょうゆB・塩を加える。
5. 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回し入れ、香りをつける。

### 給食調理での「あんなこと」「こんなこと」



大量のすいかが納品されました。

なんとその数、**63個!**

と、先週に引き続き書き出しを同じにしてみました。



3回洗浄したあと、皮の部分を取り除き、サイコロ状に切りました。

とてもみずみずしく、真っ赤に熟れたすいかでした。

切り終わったあとも、すいかの甘い匂いが調理場に漂っていました。

### 今週のつぶやき





1学期最後の給食はセレクトデザートができました。

セレクトデザートとは、5種類のデザートの中から児童・生徒それぞれが好きなものを選ぶもので、毎年1・2学期の給食最終日に実施しています。

5種類のデザートは子どもたちの好みやアレルギー対応などを考慮し、献立・物資委員会で選定していますが、新型コロナウイルス感染防止のため開催することができず、栄養教諭と管理栄養士が協議をして決定しました。

### バックナンバー（過去のレポート）

[令和3年7月5日から7月9日（PDF：647KB）](#)

[令和3年6月28日から7月2日（PDF：931KB）](#)

[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