

学校給食センター「ウィークリーレポート」

10月25日から10月29日までの給食献立

10月25日（月曜日）



- ご飯
- 麻婆豆腐
- カラフルナムル
- りんご
- 牛乳

10月26日（火曜日）



- ご飯
- レタスのスープ
- いかの更紗揚げ
- 大根サラダ
- 牛乳

10月27日（水曜日）



- ご飯
- けんちん汁
- 豚肉のしょうが焼き
- ひじきサラダ
- 牛乳

10月28日（木曜日）



- バターパン
- みそラーメン
- キャベツときのこの卵とじ
- 牛乳

10月29日（金曜日）



- 里芋炊き込み飯
- 沢煮椀
- 揚げ魚のマリネ
- 牛乳

今月のおすすめメニューは

10月13日の「鶏肉のピリカラフル」です。



材料（4人分）

鶏もも肉・・・・・・・・・・240グラム
酒A・・・・・・・・・・小さじ1杯
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・少々

片栗粉・・・・・・・・・・適量
揚げ油・・・・・・・・・・適量

作り方

1. 鶏もも肉に酒A・塩・こしょうの下味をつけ、片栗粉をまぶして170度の油で揚げる。
2. にんじんを3ミリメートル幅のいちょう切り、ピーマンを1センチメートルの角切りにする。
3. にんにくと長ネギはみじん切りにする。
4. フライパンに油を熱し、にんにくと長ネギを加え、香りが出るまで弱火で炒める。
5. 4に2とコーンを加えて炒め、砂糖・酢・しょうゆ・酒Bを入れ、1を加えてからめる。

にんじん・・・・・・・・・・3分の2本
ピーマン・・・・・・・・・・1個
コーン・・・・・・・・・・20グラム
長ネギ・・・・・・・・・・20グラム
にんにく・・・・・・・・・・ひとかけ

油・・・・・・・・・・適量
豆板醤・・・・・・・・・・少々
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1と2分の1杯
酢・・・・・・・・・・大さじ1と2分の1杯
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1と2分の1杯
酒B・・・・・・・・・・大さじ1と2分の1杯

10月22日の「お好み天」です。



材料（4人分）

木綿豆腐・・・・・・・・・・40グラム
すり身・・・・・・・・・・100グラム
たこ・・・・・・・・・・60グラム
キャベツ・・・・・・・・・・80グラム
にんじん・・・・・・・・・・1センチメートル

青のり・・・・・・・・・・適量
卵・・・・・・・・・・適量

小麦粉・・・・・・・・・・大さじ1杯
ウスターソース・・・・・・・・・・小さじ1杯
酒・・・・・・・・・・小さじ1杯

揚げ油・・・・・・・・・・適量

作り方

1. キャベツ、にんじんをみじん切り、たこは1センチメートルの角切りにする。
2. 豆腐をつぶし、する身を混ぜる。
3. 2にたこ・キャベツ・にんじん・青のり・卵・小麦粉・ウスターソース・酒を入れ混ぜ合わせる。
4. 形を丸めて170度の油で揚げる。

給食調理での「あんなこと」「こんなこと」



28日の「みそラーメン」はお店のような本格的な味わいを目指しています。

2種類のみそと刻みにんにくを焦げないようにやさしく混ぜて練りあげ、絶妙なにんにくみそを作ります。そして、出来上がったにんにくみそをスープで溶いて仕上げています。

みそは10キログラムほどの重さがあり、練っていくうちにさらに重みが増していきます。

この作業を30キログラム分繰り返します。

おいしいみそラーメンを食べてもらえるよう愛情を込めて作っています。



今週のつぶやき



29日の里芋炊き込み飯は炊きムラができないように一度加熱した鶏肉や里芋を米に混ぜて炊き込みました。蓋を開けると食欲をそそる良い香りが漂います。出来立ての炊き込みの香りって罪ですよ！

バックナンバー（過去のレポート）

[令和3年10月18日から10月22日（PDF：675KB）](#)

[令和3年10月11日から10月15日（PDF：658KB）](#)

[令和3年10月4日から10月8日（PDF：700KB）](#)

[令和3年9月27日から10月1日（PDF：780KB）](#)

[令和3年9月20日から9月24日（PDF：604KB）](#)

[令和3年9月13日から9月17日（PDF：656KB）](#)

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