

学校給食センター「ウィークリーレポート」

11月29日から12月3日までの給食献立

11月29日（月曜日）



- ご飯
- いもたき
- 酢みそ和え
- 手作りふりかけ
- 牛乳

11月30日（火曜日）



- コッペパン
- マカロニのクリーム煮
- フレンチサラダ
- みかん
- 牛乳

12月1日（水曜日）



- 麦ご飯
- みそ煮込みうどん
- 豚肉と長ねぎの炒め物
- れんこんチップス
- 牛乳

12月2日（木曜日）



- コッペパン
- チーズスープ
- 鶏肉のピリ辛焼き
- ブロッコリーサラダ
- 牛乳

12月3日（金曜日）

愛媛県立伊予農業高等学校生コラボ給食



- 心揺らぐしいとん丼
- 三色揚げ
- 白菜の即席漬け
- 牛乳

今月のおすすめメニューは

11月22日の「ピザ風ポテト」です。



材料（4人分）

じゃがいも・・・・・・・・・・2個
玉ねぎ・・・・・・・・・・4分の1個
ツナ・・・・・・・・・・50グラム
トマトケチャップ・・・・・・・・大さじ2杯
塩こしょう・・・・・・・・少々
ピザ用チーズ・・・・・・・・30グラム

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて千切りにし、水にさらしておく。
2. 玉ねぎは横半分に切り、薄くスライスする。
3. ツナと1・2、塩こしょう・トマトケチャップを混ぜ合わせる。
4. 3をアルミカップに入れ、上にピザ用チーズをのせる。

アルミカップ・・・・・・・・・・4枚

5. 180度のオーブンで12分焼く。

フライパンで蓋をして蒸し焼きにしても作れます。

11月29日の「手作りふりかけ」です。



材料（4人分）

かつお節・・・・・・・・・・10グラム
ちりめん・・・・・・・・・・15グラム
生ひじき・・・・・・・・・・20グラム
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1杯
みりん・・・・・・・・・・小さじ1杯
薄口しょうゆ・・・・・・・・小さじ1杯
水・・・・・・・・・・大さじ1杯

作り方

1. かつお節とちりめんをフライパンで乾煎りし、生ひじきを加えて炒める。
(乾煎り・・水や油を加えないで煎ること)
2. 1に砂糖・みりん・薄口しょうゆ・水を入れて、水分が少なくなるまで炒める。

お好みで白ごまやゆかりなどを加えてもおいしくいただくことができます。また「煮干し」を細かく砕いて入れてもおいしくできます。だしをとった後のかつお節や煮干しの再利用としてもおすすめです。

給食調理での「あんなこと」「こんなこと」

おすすめメニューでも紹介しましたが、学校給食センターで「手作りふりかけ」を作りました。初めてのメニューのため、手探り状態で調理していましたが、そこはプロの調理員さん！おいしい手作りふりかけが完成しました。



学校では、手作りふりかけをご飯にかけずにそのまま食べている子もいましたが、献立紹介の放送で手作りふりかけと聞いて「ふりかけだと知らなかった。もうご飯がありません。」とせつない表情の児童もいました。

今週のつぶやき



今週は「初めまして」の献立がもう一つ！

12月2日の「チーズスープ」です。

てっきり、スープにチーズが浮かんでいるのかと思っていましたが、溶き卵にチーズとパン粉を混ぜ、スープに入れています。

スープの中で卵がホロホロになり、初めての食感でした。

バックナンバー（過去のレポート）

[令和3年11月22日から11月26日（PDF：631KB）](#)

[令和3年11月15日から11月19日（PDF：634KB）](#)

[令和3年11月8日から11月12日（PDF：633KB）](#)

[令和3年11月1日から11月5日（PDF：566KB）](#)

[令和3年10月25日から10月29日（PDF：922KB）](#)

[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）](#)

[令和3年9月2日から9月10日（PDF：879KB）](#)

[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