

10月1日木曜日の給食

今日の献立は、キャロットパン、チャンポン、カミカミチップ、もやしのサラダです。



麺料理は子どもたちが大好きなのですが、給食当番が配膳するのが難しいのが欠点です。そこで、松前町では麺を少し短めに切って使っています。



短かったらラーメンじゃないじゃん！と思われる方もいるかもしれませんが、今年は、コロナ対策としてもできるだけ配りやすいことを優先しています。

味付けは、塩こしょうと薄口しょうゆ、だしはチキンブイヨンとポークブイヨンに長ねぎとしょうがを入れてじっくり出しています。



ひとり当たり塩が 0.15 g、こしょうは 0.01 g ですが、全校分になるとお椀にいっぱいになります。

こしょうは、こしょうだけで入れると汁の中で固まってしまうので、写真（右）のように塩と混ぜてから使います。



最後に溶き卵を加えて出来上がり。今日もおいしくできました♪

10月2日金曜日の給食

今日の献立は、白ごはん、おでん、小煮干しの磯香揚げ、即席漬けです。



今日は、松前町の給食献立委員会と物資選定委員会がありました。



献立委員会は、各学校の給食主任と養護教諭の代表者で構成されています。

今年の委員長は松前小学校の白石校長先生、副委員長は北伊予中学校の福島校長先生です。

今回は11月と12月の献立について検討してもらいました。

12月にはセレクト給食を実施することが決定しました。

各学校のリクエスト給食も、無理のない範囲で実施する予定です。



物資選定委員会は、各小中学校の PTA 会長さんと養護教諭の代表で構成されています。
松前町では、金額だけでなく、品質も見えて業者さんを決定しています。
安全でおいしい給食づくりにたくさんの方が協力してくださっています。
ありがとうございます!(^^)!

10 月 5 日月曜日の給食

今日の献立は、コッペパン、ワントンスープ、豚キムチ、せん切りサラダです。



豚キムチには、しめじやもやし、ニラが入っています。
どの野菜もたくさん水分が出るので、野菜と合わせる前に乾煎りします。



こんなにたくさんの水分が出ます。



ざるで水分を切ってから、炒めた豚肉と合わせていきます。



野菜のうまみがもったいないのですが、水分がありすぎて味がなかなか決まらず、しょうゆや塩をたくさん使って、塩分のとりすぎになってしまうので、苦肉の策です。



豚肉からも、脂がでてきますが、これは旨味としてそのまま使っています。



おいしい豚キムチの出来上がり♪

野菜を乾煎りしていても、まだこんなに水分が残っています。

10月6日火曜日の給食

今日の献立は、鮭わかめごはん、豚汁、たこの唐揚げ、ごま和えです。



給食のサラダや和え物は、蒸煮冷却機（じょうしゃれいきゃくき）という大きな機械で85℃1分以上蒸した後、一気に10～15分くらいで10℃以下まで冷まします。



しかし、この機械も万能なわけではなく、今日のほうれん草のような青菜はきれいに蒸すことができません。

そこで、ほうれん草や小松菜は、釜でゆでてから蒸煮冷却機で冷まします。



熱々のまま入れても冷ますことができますのですが、ほうれん草はえぐみを取るために一度流水にさらします。



流水にさらすときには、水質検査もしっかりやっています。

釜班の M 好調理員から苦情が！

「和え物班、暇そうやね！！写真撮って！！！」



和え物班の K 井調理員と O 本調理員です。

蒸煮冷却機で冷めた食材を待つ間、余裕ができたようで、釜班の監督をしています。

K 井調理員「この後、忙しくなるんですから！！遊んでるわけじゃないですよ！！」

10 月 7 日水曜日の給食

今日の献立は、麦ごはん、中華どんぶり、もやしのナムル、
大学芋です。



今日は、東洋食品の営業部から視察にいられていました。

恒例の H 野さんの記念撮影♪



今日は、大学芋のさつまいもを切られています。太いさつまいもは縦に切り目を入れておきます。



その後スライサーにきれいに並べて切ってから素揚げしていきます。



大学芋のたれは、砂糖だけでなく水あめも入っています。冷めても硬くなりなくするためです。



たれと揚げたさつまいもをさっくり混ぜて出来上がり。黄金色のおいしそうな大学芋の出来上がり♪



こちらは中華どんぶりのだしです。
こちらも黄金色のおいしいだしが取れていました♪

10月8日木曜日の給食

今日の献立は、米粉パン、ミートスパゲティ、ナッツいりこ、コールスローサラダです。



ミートスパゲティといっても、給食ではミートソースとスパゲティは混ぜ合わせてでます。

そうしないと、スパゲティが固まってつぎ分けできなくなるからです。



スパゲティは、一人当たり 30g と、おうちやお店で食べる量の約 3 分の 1 の量ですが、800 人分ともなると大量です。



ゆであがったスパゲティは、温度を計ってから大急ぎで隣で作っているソースと合わせていきます。

スパゲティは一度には取り出せないので、みんな駆け足で何往復もスパゲティを運びます。



ソースと合わせたら、さっくりと混ぜて出来上がり♪
混ぜすぎると『もちもち』になって、教室に届いたときにはお団子のようにになってしまうため、最後まで気が抜けません。

10月9日金曜日の給食

今日の献立は、六穀ごはん、糸こんにゃくの卵とじ、ししゃもの南蛮漬け、甘酢漬けです。



お家では、食べることがないという噂の『ししゃも』ですが、給食ではカルシウムが豊富なうえ、わりと安く提供できるので大活躍です。



焼いたししゃもだと、においが気になって食べられない子も多いようですが、片栗粉をまぶしてカリッと揚げ、甘酢をかけて南蛮漬けにするとよく食べてくれます。



ただし、難点はたくさん数を数えなければならないことです。
小学校は一人2匹、中学校は一人3匹なので、全部で6000匹くらい数えます。
クラスごとに数が違うので、調理員さんたちは『ぶつぶつ』数を数えながら入れていきます。
いつになく神妙なK井調理員の後ろに立ち
「5、10、15...」
怒られました。

10月12日月曜日の給食

今日の献立は、白ごはん、ふしめん汁、キムチーズバーグ、ゆかり和え、プリンです。



久しぶりの手作りハンバーグです。

今日は、中学校3校が運動会の繰替え休日で給食が停止しているので少し余裕があります。

とうことで...



ハートのハンバーグを鉄板1枚に1個ずつ作成中。

ところが！！



焼きあがると、膨らんでハートがいまいち分かりにくい。
ということで...



これでもか〜！！というくらい大胆なハート型に。



これなら、気づいてくれるかな！？
各クラスに1個ずつ、誰にあたるかな？

10月14日水曜日の給食

今日の献立は、ちらしずし、すまし汁、ぶりの照り焼き、酢物、みかんです。



明日が地方祭なので、今日はお祭りの献立です。

例年だったら地方祭の日は学校がお休みだったのですが、今年度は授業日で給食もあります。

しかし、献立を立てた時点では、これらの日程が分かっていなかったなので、例年通り地方祭の前日をお祭りの行事食にしました。



今日のぶりの照り焼きのぶりは、愛媛県の助成事業でいただいた愛媛県産のぶりを使っています。

この事業、2回目のぶりです。

今回も、身が厚く立派なぶりをいただきました。

ぶりの照り焼き、ふっくら柔らかく上手に仕上げてくれました。

その分、数えるときは慎重に。

身が割れないように両手にサーバーを持って丁寧に数えていきます。



今年度、最初のみかんです。伊予市産の極早生みかんです。

毎年、お祭りの時期からみかんを出しています。

袋に入れながら数えて、確認のためにもう一度数えなおして、青い手袋を入れていきます。

みかんと一緒に入れた手袋は、学級で給食当番の子どもが使うためのものです。

10月15日木曜日の給食

今日の献立は、コッペパン、ビーフン炒め、鶏肉のガーリック焼き、せん切りサラダです。



今日は、久しぶりに6校の給食を作ります。
運動会の繰替え休業日などで、昨日まで中学校の給食がなかったのです。



昨日までは、早く終わっていた野菜洗浄。今日は、まだまだ終わりません。



肉室では、I 野調理員と H 田調理員が鉄板にもくもくとお肉を並べています。

そして、こちら側（揚げ物・焼き物室）では、O 原調理員が数を再確認しながら、カートに入れて...

さらにオープンの稼働状況や鉄板の空き状況を見ながら全体を調整します。

全校分を調理する時は、オープンをフル稼働させて効率よく作業しないと、提供時間に間に合いません。調整連絡係も兼ねる O 原調理員のポジションが本当に大切です。



オーブンからは、こんがり焼きあがった鶏肉のガーリック焼きが次々と出てきます。

H 金調理員、K 井調理員、K 本調理員で、テキパキ数えていきます。

今日の鶏肉のガーリック焼きは、お肉並べるチーム、連絡調整係さん、出来上がりを数えるチームが良い連携だったので、とってもスムーズでした。



今日、最後はビーフン炒めチームです。

T 井調理員と S 木調理員が、香油を作っている後ろで、怪しい動きの O 政調理員...

「今行くと、写っちゃうかと思って♡」だそうです。

ええ、見切れていますが写っていますよ♪



ということで、リクエストにお答えして、豚肉を入れる O 政調理員です。

後ろ姿でごめんなさいね ^_^;



ビーフン炒めは、具たくさん。

キャベツもこんなに入ります。加熱すると「かさ」は減りますが。

「おも〜い！」とT井調理員。

混ぜるのは、本当に大変。お疲れさまでした u_u

10月16日金曜日の給食

今日の献立は、さつまいもごはん（ごま塩）、かきたま汁、さんまのかば焼き、レモン風味漬けです。



今日の給食のテーマは『秋の味覚』、さつまいもとさんまです。

ところが、今年はさんまが不漁のため、価格も高騰しています。

そこで、いつもは小学校2切れ、中学校3切れなのですが、今日は小学校4年生までは1切れ、5・6年生と中学校は2切れになってしまいました。

さんまのかば焼きという名前ですが、実は給食ではさんまを揚げています。



片栗粉をまぶした「さんま」を1切れずつ丁寧にフライヤーに入れていきます。



人数分のさんまを数えてから、甘辛いたれをかけていきます。

「さんまのかば焼き」ではなく「さんまのかば揚げ」！？

10月19日月曜日の給食

今日の献立は、コッペパン、クリーム煮、ミモザサラダ、ミニトマトです。



今日は、運動会の繰替え休業日のため小学校3校の給食がありません。

いつもより余裕の調理員さんたち...

いやいや、「ゆとりをもって丁寧に」調理をしているんです！！何人もの調理員さんから
つつこまれました。笑



「そら豆も1粒ずつ手切りしましたよ」

機械で切らずに、包丁で切ってくれました。

今日は「ゆとりをもって丁寧に」ですもんね ^^ ありがとうございます♡

いつもは量が多いのでスライサーという機械で切るのですが、やっぱり手切りにすると大
きさもそろって、おいしく仕上がります♪



クリーム煮には、そら豆の他に、マカロニも入ります。

マカロニは、別にゆでておきます。

この後、他の野菜と煮こんでも、ちょうどいい柔らかさに仕上げるために、タイマーで時間を測ってゆでます。



クリーム煮のルウの準備です。

具が入った釜にルウを、いきなり入れると「ダマ」になりやすいので、事前に溶いておきます。

セロリとチキンブイヨンでとっただし汁を一度取り出して、少しずつルウを溶かします。



ルウを釜に入れるときもザルでこしながら。



子どもたちが好きなミモザサラダです。

卵とほうれん草をほぐしています。

加熱した後、冷却すると、どちらも固まってしまい、他の具材と混ぜ合わせるときに、ほぐれにくいのです。

なので、きゅうりやレタスが入る前に、きちんとほぐしておきます。



サラダのドレッシングも手作りで。

油とお酢、塩、こしょうを混ぜ合わせて作っています♪

10月20日火曜日の給食

今日の献立は、麦ご飯、キーマカレー、華風あえ、フルーツあえです。



今日も中学校3校のみの給食で、静かな給食センターです。



レンズ豆です。キーマカレーに使います。



キーマカレーをつぎ分けているのは、先月入ったばかりの T 中調理員。
隣の M 好調理員が「こうしたら、こぼれにくいだよ♡」とアドバイス。
さすがベテラン調理員^^



こちらは、華風あえチーム。
春雨がほぐれにくいので、他の材料が入る前に、調味料を少し入れて、ほぐしておきます。

今日も、ゆとりをもって丁寧に調理してくれました♪

10 月 21 日水曜日の給食

今日の献立は、さといもごはん、にゅうめん、鯛のマリネ、
和風サラダです。



今日の鯛は、愛媛県の助成金をいただいて購入したおいしい鯛です。



小学校は1切れ40g、中学校は50gです。10gの差でこんなに大きさが違ってきます。

ですから、揚げるのも中学校の鯛の方が時間がかかります。

揚げ過ぎると、せっかくの鯛が固くなってしまうので、時間の調整をしながらふっくらおいしく揚げました。



かまぼこを切っている T 井調理員と S 木調理員を監視する、総監督 K 井調理員登場！？

G 田「余裕そうだね～」

K 井調理員「違いますよ！私の動きが速すぎて、ゆったり見えるんですよ！」

なるほど～。

K 井調理員は、サラダの小松菜を茹でたり、にゅうめんのひやむぎを茹でたりする担当です。

全部一気に茹でてしまうと、私に怒られるので時間調整しながら作業しているのです。

でも、余裕そうだよ～(^^♪

10 月 22 日木曜日の給食

今日の献立は、アップルパン、きしめん、れんこんチップ、もやしときゅうりのサラダです。



旬の時期にしか登場しない『れんこんチップ』です。



縦半分に切ってからスライサーで薄く切っていきます。



れんこんは、くっつきやすいので少量ずつばらしながら入れていきます。



一回揚げるだけでは色が薄いので、2度揚げします。



こんがりおいしそうなきつね色に揚がったら、粉チーズと塩で味付けします。



子ども達も大好きな『れんこんチップ』。思っているより手間暇かけて作っています♪

10月23日金曜日の給食

今日の献立は、白ごはん、赤だし、ささみのレモン煮、ゆずみそ和えです。



ささみは、お肉の業者さんにひと口大に切って納品してもらいます。

昔は、一人1本で作っていたのですが、最近のささみは、おおきく育つように品種改良されているそうなので1本ずつにすると栄養価が超えてしまいます。



うっすら片栗粉をまぶして揚げたささみをしっかり油切りしてから、しょうゆとレモンと砂糖で作った甘酸っぱいたれとからめます。



こちらは、赤だしにはいる豆腐です。いつもの木綿豆腐と違い、絹ごし豆腐なのでくずれないように小分けにしています。



豆腐の違い、食べてみて分かったかな？

10月26日月曜日の給食

今日の献立は、コッペパン、ミネストローネ、にらたま、ヨーグルト和えです。



M 浦調理員「精鋭のニラですよ♪」
ニラをきれいにそろえて切っています。



傷んでいる部分があるニラを丁寧により分けながら洗って使います。



← こんなふう to 傷ついているものは使えません。

全部で 14 k g のニラの中からより分けるのは、かなり大変です....。



今日のヨーグルト和えにはバナナが入っています。バナナは皮が思っているより汚れているので、全部皮をむいた後、きれいな手袋に代えて切っていきます。切った後、色が変わらないようにフルーツのシロップにつけておきます。すると、こんなふう to きれいなままのバナナが入ったヨーグルト和えが出来上がります♪



T 井調理員「私たちが子供のころは、半分に切っただけのバナナが給食に出てたなあ。」

M 本調理員「そうそう。切り口が黒くなっててねえ。」

○十年前の給食のお話です。

10月27日火曜日の給食

今日の献立は、白ごはん、じゃがいものそぼろ煮、いかのさらさ揚げ、ミニトマト、はりはり漬けです。



芋を使った煮物の献立の日は、芋の皮をむいたり、ひと口大に手切りしたりで、大忙し！



あれ？



あれれ？掃除が始まって...？？？

今日は、松前中学校の1年生と3年生が給食停止だったため、2年生100人だけで作るわけにもいかないので、松前小学校と一緒に釜で炊いたため、ちょっと余裕ができていたようでした。

G田「ああ～。じゃあ、もっと忙しい献立にしとけばよかったね♪」

調理員一同「いやいや、十分です！」

今日は、いつもより一品、多かったんですよね(^^♪

10月28日水曜日の給食

今日の献立は、白ごはん、ほうれん草のみそ汁、マーボー大根、青菜のナッツ和えです。



マーボー大根は、3年前に新しく開発された献立を何回も改良して、今や人気献立となった1品です。



まず、大根は、ほんのりしょうゆ味が付くくらいにゆでておきます。



にんにくを炒めた香油で牛ミンチを炒め、調味料で味付けします。



その隣の釜では、春雨を茹で始めます。



火が通った牛ミンチの釜に、下ゆでした大根と春雨を入れます。



大根がつぶれないように、しかし、全体に味がなじむようにさっと混ぜ合わせ炒めます。
今日の担当者はK井調理員とH間調理員です。

初め頃は、大根もお肉と一緒に炒める献立だったのですが、大根に味がうまくなじまず、試行錯誤して今の調理方法になりました。おいしいマーボー大根、めしあがれ♪

10月29日木曜日の給食

今日の献立は、コッペパン、栄養ぞうすい、スマの竜田揚げ、レモン和えです。



今日のメインは、愛媛県産の高級魚『スマ』の竜田揚げです。

生で食べるのが一番おいしいそうですが、給食では生では出せないなので揚げてみることにしました。



しょうが醤油に漬け込んで、でんぷんをつけて揚げてみました。

生で食べると「トロ」のような食感らしいのですが、揚げると「さば」に近いかな...？



あいかわらずカメラ目線の H 田調理員。主役はスマの竜田揚げなんですけどね。

H 田調理員「あっ！普段通りの方がいい？」



もちろんです♪

10月30日金曜日の給食

今日の献立は、わかめごはん、沢煮椀、若鶏の照り焼き、かぼちゃサラダです。



今日の揚げ物・焼き物室は、大忙し。

3台あるオーブン、フル稼働で若鶏の照り焼きを作っています。



肉室で、鶏肉に下味をつけておいて、鉄板に並べます。

揚げ物・焼き物室のオーブンでこんがり焼いて、数を数えながら、食缶に並べます。



仕上げに、別に作っておいた照り焼きのタレをかけていきます。



給食ではこのひと手間が、おいしく作るために大切です。



こちらは、かぼちゃです。

かぼちゃサラダにつかうので、量がたくさん。

包丁で細く切っておいて、スライサーで切ります。

スライサーに入れているのは、T 本調理員。バラバラではなく、ちゃんと並べて入れています。

きれいに切るためです。



ほかの野菜とハム、調味料とあわせていきます。

「重い～」と H 間調理員。かぼちゃが、ちょうどいい感じにもってりとしているので、他のサラダより混ぜにくそうです。



沢煮椀を作る H 田調理員と S 調理員。

S 木調理員が塩を入れて、H 田調理員が味見をしています。

今日は、塩を少なめで仕上げました。

私も味見したのですが、しっかり味がついていたので余分には入れませんでした。

「だしが、しっかり取れとったんかな？」と H 田調理員。

そうそう。上手にだしを取ると、食材の味がうまく出て調味料が少なくて済みます♪