

# 平成 28 年 12 月の給食

12月1日 木曜日



白ご飯、牛乳、根菜豚汁、納豆のかき揚げ、きゅうりもみ

今日のかき揚げには、納豆が入っています。

匂いが苦手という人も多い納豆ですが、入っていることが分からずに食べた人もいたようです。

納豆は、原料の大豆に比べて消化吸収がよく、栄養価の高い食品です。

特に、納豆に含まれるビタミンK2は骨粗しょう症を、ナットウキナーゼは動脈硬化を予防します。



(1) 納豆を袋から出します。



(2) 衣を混ぜるのも大変です。



12月2日 金曜日



白ご飯、牛乳、五目きんぴら、酢の物、小女子ちりめん

12月5日 月曜日



コッペパン、牛乳、きしめん、大根サラダ、かみかみチップ

給食センターで使っている道具は、どれもこれも大きなものを使っています。

調理をする時使っている道具は『スパテラ』という

大きなしゃもじのような道具を使っています。



作り終わると、配缶には別の道具を使うので、スパテラについた食材は

『ヘラ』を使ってきれいに落とします。

少しでも多く、子どもたちの口に届くように丁寧に作っています♪

12月6日 火曜日



白ご飯、牛乳、沢煮椀、そぼろどんぶり、しめじ和え

そぼろは、配膳の時はお皿に盛りつけ、自分でかけて食べます。

甘辛い鶏そぼろは、子どもたちに人気があります。

1釜で20～30kgの鶏ミンチを炒めるので、

ポロポロのこまかいそぼろにするのはとても大変です。

今日も、か弱い調理員さんたちがきれいなそぼろを作ってくれました。

12月7日 水曜日



コッペパン、牛乳、春雨スープ、ささみのレモン煮、海草サラダ

春雨スープなどの汁物は、給食センターでだしを取っています。

取っただしの量が、人数分できているかきちんと計量しています。



大きな物さしを使っています。

できあがった時も、この物さしで計量し、配缶の目安としています。

なんせ、一釜約800人分ですから。

12月8日 木曜日



白ご飯、牛乳、筑前煮、小煮干しの磯香揚げ、青菜のナッツ和え

給食センターでは、たくさんの食材を切らなくてはならないので、

『スライサー』という大きな機械で切っていきます。

しかし、スライサーに入れるための様々な作業は、調理員さんたちの手作業です。



← ごぼうは、水につけてあく抜きします。

12月9日 金曜日



白ご飯、牛乳、味噌汁、豆腐のかわり揚げ、ごま和え

今日は大量のほうれん草があり、調理員さんたちは大忙し。



今日、使用しているほうれん草は160k

g！！

泥や虫、草などが紛れ込んでいるので、丁寧に4回洗っていきます。

そのあと、スライサーでカットして、釜でゆで、水にさらしてから

真空冷却機で冷やしていきます。



水冷中の調理員さんのこわばった…かわ

いい笑顔。

できあがると小っちゃくなっちゃって、ちょっと悲しくなっていた調理員さんたちでした。

12月12日 月曜日



コッペパン、牛乳、クリームシチュー、ミモザサラダ、りんご

今日のクリームシチューは、生クリームが入って、こくのある  
おいしいシチューでした。

今日は、給食センターで献立委員会と物資委員会がありました。

3学期の献立の予定とその献立に使う食材の検討会です。

より安全でおいしい食材を選定してもらいました。

3学期も行事がたくさんあって、楽しいおいしい給食を予定しています。

お楽しみに。

というか、12月もまだまだ、楽しい給食が満載です。

楽しんで食べてくださいね。



手切りで細くしておきます。

← こんにゃくのような、幅の広い食材は



す。

← ベルトにきれいに並べて入れていきま



スライサーは2台あります。

『お汁や煮物用』と『和え物やサラダ用』とで、分けて使っています。

12月13日 火曜日



白ご飯、牛乳、中華どんぶり、もやしのサラダ、大学芋

大学芋は、給食センターの手作り。

給食は、作ってからしばらくの間、食缶に入れられたままになるので、

食べる時にちょうど良い感じのたれにするのが難しいのです。

釜にたれを入れて沸かし、温度計とにらめっこの調理員さん。

100℃になったら火を止めて、揚げたての芋とからめます。

今日も上手にできました。

《大学芋》4人分

材料

さつまいも…400g 食油…適量

砂糖…大さじ1と1/2 水飴…大さじ2（水飴がなければ砂糖大さじ3）

塩…少々 水… 大さじ1 黒ごま…小さじ1

#### 作り方

- 1 さつまいもは、一口大の大きさに切り、  
170～180度の油で素揚げする。
- 2 砂糖、水飴、塩、水を鍋に入れ、火にかけ弱火で煮詰める。  
一度透明になった後白くなったら火を止める。
- 3 1を2の鍋に入れてからめ、さらにごまを入れてからめる。

12月14日 水曜日



コッペパン、牛乳、みそ煮込みうどん、大豆と煮干しの揚げ煮、すだち風味漬け

みそ煮込みうどんの『だし』は、煮干しと昆布。

昆布はたっぷり使います。



だしを取った後の昆布は、さらに大きくなって、たらいにいっぱい☆  
昔は、翌日の給食の献立に佃煮として出していたりしていましたが、  
今は、前日処理した食品は使ってはいけないことになっているので、  
もったいないのですが、廃棄しています。



← 細かく分けないと、重すぎてきれいに

煮溶かすことができないので、  
小分けにして作業しているT本さん。

みそもたっぷり(-\_-)

ちょっぴり赤く見えるのは、豆板醤です。

寒い冬に、ちょっとだけピリ辛で体が温まる一品です。

12月15日 木曜日



白ご飯、牛乳、すいとん、さばの塩焼き、はりはり漬け

すいとんに入っている団子は、調理員さんたちの手作りです。

小麦粉を牛乳で練っています。

隠し味にごま油も少し入っています。

給食センターでは、毎日、その日の反省と翌日の打ち合わせをしています。

「今日のすいとん、おいしかったね。」

T口調理員「(腕をたたいて)でしょ～!？」

G田栄養教諭「違うでしょ。私の献立がいいからだよね。」

手柄を取り合う調理員と栄養教諭でした。

12月16日 金曜日



白ご飯、牛乳、おでん、ゆず味噌和え、ごま味いりこ

給食で使う食材は、『スライサー』で切ります。



…が、今日のおでんのような煮物の時はじゃが芋は手で切ります。



大きく切るためです。

それだけ手間もかかります。しかし！



余裕の笑顔、T口さんとT井さんでした。

本人たちは女優のつもりのようです。

12月19日 月曜日



コッペパン、牛乳、チャンポン、千切りサラダ、大豆かりんとう

大豆かりんとうは、生の大豆から作ります。



← 1時間炊いた大豆に片栗粉をまぶし

て揚げていきます。



ついていません。

← これだけでも、おいしそう♪でも、味が



ぎると、粉糖が溶けてしまうし、冷めすぎると粉糖がつかないので、タイミングが難しい！！

← 粉糖をまぶしていきます。大豆が熱す

12月20日 火曜日



北伊予小学校リクエスト給食

わかめご飯、すまし汁、ハンバーグ、ばんさんすう、いちご

リクエスト給食らしく、今日の給食は超豪華。

いちごは今季、初物です。



← いちごは別室で数えます。



← いちごが潰れないように少量ずつ洗

います。



← 数を間違えないようにきれいに並べな

がら数えています。

話しかけると、怒られます\(^^\)/



← 念のため、もう一度数えなおします。

もちろん、この時も話しかけると、怒られま

す\(^^\)/

12月21日 水曜日



(A)白ご飯、牛乳、カレーライス、エビフライ、コールスローサラダ、ケーキ

(B)白ご飯、牛乳、ドライカレー、若鶏の唐揚げ、コールスローサラダ、ケーキ

今日は、セレクト給食。

クラスによって、献立が違います。

今回の勝者はBコース。

Aコースが約900人、Bコースが約1900人でした。

今回は、ケーキはセットにしないで、選択できるようにしました。

こちらは、チョコレートケーキのほうが人気でした。



← 主菜は、唐揚げとエビフライの2種

類。



カレーは2種類、釜を分けて作ります。

間違えないように、クラスを確認しながら、配缶していきます。



← サラダは共通です。

2種類作るの、とても大変でしたが、子どもたちが楽しみにしてくれているので頑張ります♪

12月22日 木曜日



わかめご飯、牛乳、ふしめん汁、ソーセージ天、かぼちゃのそぼろ煮

2学期給食最終日。

学校は修了式のため、各学校、給食開始時間が早くなっています。

そのため、いつもより早い時間に給食を作らなければならず、

調理員さんたちは大忙し。



写真中央の時計にご注目 ↓

時計を拡大してみると…



まだ、朝ごはんの時間といてもいい時間に、最初の学校分が出来上がります。



← 時間に追われて、大変です。

そんな中、給食センターでは、松前小学校保護者の試食会がありました。

徹底した衛生管理のもと、給食が作られていく様子を

2階の窓から見学してもらいました。

そのあと試食。

「おいしい。」と、高評価をいただきました。



← 松前町給食センターメンバーです♪

2学期、大変お世話になりました。

3学期も頑張ります♪