

平成 28 年 10 月の給食

10月3日 月曜日



コッペパン、牛乳、皿うどん、ささみフライ、ポイル野菜、袋マヨネーズ

ささみフライは、給食センターでひとつひとつ衣をつけて揚げました。



給食センターでは、小学校1年生から中学校3年生までの給食を作っています。
ですから、ささみフライの大きさも、学年によって違ってきます。



左は中学生、右は小学校の低学年のささみフライです。
決して、衣の厚みで大きさを変えているのではなく、
お肉の大きさを変えています。

今月から、学校給食食材の産地を公開することになりました。
ご覧になるときは、下部の「今月の学校給食食材産地」をクリックしてください。

10月4日 火曜日



白ご飯、牛乳、けんちん汁、さばの味噌マヨネーズ焼き、即席漬け

今日は、手作りのオーブン焼き。



3台のオーブンで、約220個ずつ焼きます。



今日は、中学校が新人戦のため給食が停止していたので、小学校だけの給食です。

さばのみそ煮の上にマヨネーズで和えた野菜をのせて焼いています。

全部で約2000個焼きました。

みそとマヨネーズが合わさり、おいしいみそマヨネーズ焼きが出来上がりました。

明日も手作りのオーブン焼き。

調理員さんたちは、まだしばらく、眠れぬ夜が続きそうです♡

10月5日 水曜日



白ご飯、牛乳、クリーム煮、キムチーズバーグ、レモン風味漬け

台風を心配しましたが、警報が出ることもなく、無事給食を作ることができました。
しかし、念のため、停止することのできないパンを白ご飯に変更させていただきました。

今日のオーブンは、手作りのキムチーズバーグ。



1回に約170個のハンバーグが焼けます。

今日は、11回に分けて焼きました。

昨日のオーブン焼きの反省を踏まえて、今日は調理員さんたちの連携もバッチリ。

段取りよく、おいしく出来上がりました。



隣の部屋では、おいしそうなクリーム煮ができあがっていました。
ご飯に洋風の献立、めったにない組み合わせです。
でも、子供たちは好きな組み合わせかな？

10月6日 木曜日



白ご飯、牛乳、ほうれんそうの味噌汁、そばろどんぶり、ゆず味噌和え

今日は和食の献立。みそ汁のだしは、愛媛県産の煮干しを使っています。
みなさんのおうちでは、どんなだしを使われていますか？
子どもたちの味覚は、大人よりも鋭いものがあります。
特にだしの違いは、大人よりも子どもの方がよくわかっているかもしれません。昔、給食のだしをだしパックから、煮干しのだしに変えた時も、
小学生から「だしが変わったね。」と、言われたことがあります。

子どもってすごいなあと、つくづく感じた瞬間でした。
実は、昨夜の我が家でも、だし汁を作ったのですが、
中学1年生の息子が
「これは、花かつおのだしじゃないね。」
と、生意気なことを言っていました。(煮干しのだしでした。)
和食の特徴でもある『だし』。大切にしたいですね。

10月7日 金曜日



白ご飯、牛乳、わかめスープ、焼き肉、キムチ和え

今日の焼肉は、たれも給食センターの手作りです。
丁寧に肉を炒めた後、野菜を加え、リンゴやニンニク、ウスターソースなどの調味料で味付けしました。
調味料の配合は、まさき広報の10月号に掲載されています。
給食では、こま切れ肉で、野菜と一緒に炒めた中に入れて味付けしてしまいますが、おうちで食べる時は、肉を焼いて食べる時につける『つけだれ』にしてもおいしいです。
ぜひ、作ってみてくださいね。

10月11日 火曜日



白ご飯、牛乳、切干し大根の煮つけ、大豆と煮干しの揚げ煮、酢の物

今日の給食も、おいしく食べていただけましたか？

気温が下がり、秋らしくなってきましたね。しっかり栄養を摂って、
体調を崩さないように気をつけましょう。

10月12日 水曜日



アップルパン、牛乳、塩ラーメン、かき揚げ、大根サラダ

今日は、「塩ラーメン」があります。麺類は子どもたちに人気があるようなので、
子どもたちが喜んでくれていると嬉しいです。

10月13日 木曜日



梅ちりご飯、牛乳、かき玉汁、青菜のナッツ和え、大学芋

今日のお汁は『かき玉汁』なので、ふわふわ玉子になるように
ゆっくり丁寧にかき混ぜながら、少しずつ卵を流し入れていきます。





← 普段あまり見ることのない**真剣なまな**

ざし☆≡



← きれいなふわふわ玉子が出来上がり

ました。

隣の部屋では、大学芋チームの調理員さんたちの、これまた**真剣なまなざし**が。



からりと揚げた『さつまいも』と98度まで煮詰めた『あめ』を合わせていきます。
この『あめ』の温度が低すぎると出来上がりが白くなってしまい、
高すぎると、カチカチになって食べられなくなってしまいます。



調理員さんたちのきめ細かい調理のおかげで、とろりとおいしいあめがからんだ
おいしい大学芋が出来上がりました。

(大学芋を配缶している M 浦さんの満面の笑みが、大成功を物語っているでしょう♪)

10月14日 金曜日



寿司飯、牛乳、赤だし、手巻きの具、みかん

地方祭の行事食です。

手巻きずしの日は、数えなければならないものが多いので、

調理員さんたちは、朝からかなり気合が入っています。

今日は残念ながら、北伊予小学校と北伊予中学校がお休みでした。

手巻き寿司は、子どもたちが自分で巻いて食べます。

もちろん、大人も自分で巻いて食べます。

給食センターでも、調理員さんたちは自分で巻いて食べます。



数えるのは大変だったけど、食べるのはとても楽しそうな調理員さんたちでした。

10月17日 月曜日



松前中学校リクエスト献立

鯛めし、豚汁、若鶏の唐揚げ、ばんさんすう、青りんごゼリー

今年度から、リクエスト献立はテーマを決めて考えてもらっています。

今回のテーマは「お祭り献立」。

お祭りには、鯛めしを食べる人が多いのかな…？

私たちが子どもの頃は、お祭りといえばお寿司だったのですが

今の子ども達は、特別な日でなくても、お寿司を食べていますよね。

今日はすべて子どもたちが好きなメニューばかりです。

豚汁もリクエスト献立にはよく出てきます。

給食は大きな釜で約700人分作るので、みそも大量です。

1釜に約8kgのみそが入ります。



← みそを溶くのもかなりの力仕事

です(--;)



具だくさんの豚汁、おいしくできました。
手に持っているのが、給食の時に使っているお椀。
釜の大きさが分かりますか？

10月18日 火曜日



白ご飯、牛乳、おでん、手作りふりかけ、ごま和え

朝夕、冷え込み、すっかり秋らしくなってきましたね。

こんな日には『おでん』…

と思って、献立をたてていたのに！！

今週に入り、また夏に逆戻りのような暑が続いていますね。

暑い日のおでんも、おいしいですよ♡(強がりです。)

おでんのじゃが芋は、機械で切ると小さくなりすぎるので、手で切ります。



全部で110kg。段ボール箱11箱分です。



切る前も切った後も、水につけておきます。
下処理室では、おひたしのほうれん草を洗っています。



野菜は3回、水槽を変えて洗います。
うつむいたまま、何時間も洗っているのです、腰が痛くなってしまいます。
(決して年齢のせいではありません(^_^;))

10月19日 水曜日



コッパン、牛乳、カうどん、(餅)、かみかみサラダ、ヨーグルト

カうどんは、別に甘く炊いた餅巾着を自分でうどんに乗せて食べます。

給食のうどん…と思って、甘く見ていませんか？

手間暇かけて、丁寧に作っています。



← だしは、昆布と花かつおでじっくりととっています。(カメラを向けると写しやすいようにいつも静止してくれるT口さん。きれい◇にとって欲しいらしい♪)



← うどんの具(鶏肉、にんじん、ごぼう)

は、別の釜で甘辛く炊いておきます。



← 餅巾着も、さらに別の釜で甘く炊いて

います。できあがりには、必ず温度を確認して、しっかり火が通っていることを確かめます。(珍しくカメラ目線でないM 浦さん。「プライバシーの侵害だわ〜♡」と言いながら、喜んでいる様子)



← 餅巾着だけ、クラスの人数分数えて配

缶します。



← 別に炊いた具とうどんを入れて出来

上がり。各クラスに配缶していきます(「緊張する～♪」と言いながらも、ちらちらカメラ目線のT井さん。)



できあがり♪おいしそうでしょ♪♪♪

10月20日 木曜日



白ご飯、牛乳、マーボー豆腐、鯛の香味揚げ、千切りサラダ

今日は、松前小学校の1年生が給食センターの訪問に来ました。
普段食べている給食の作られている様子を2階の窓から見学したり、
大きなしゃもじや杓を実際に持って体験したり、
ビデオで給食ができるまでを勉強したりしました。
帰るときに担任の先生から
「明日から、好き嫌いしないで全部食べられる人！」
と聞かれて、全員大きな声で
「は〜い！！」
と元気に返事ができました。
明日が楽しみです★

10月21日 金曜日



白ご飯、牛乳、中華スープ、若鶏のマリネ、チンゲンサイのおひたし

今日の献立は、今、栄養士の実習に来ている実習生がたてた献立です。
えのき茸、しめじ、チンゲン菜など、秋が旬の食材を使った献立です。
今日は、実習生のコメントです。



野菜は、3回水洗いしています。
汚れたり、傷んでいるところがないか、細かくチェックしながら洗います。



チンゲン菜の葉は、1枚1枚チェックします。

給食センターの実習も今日が最終日。

厳しい衛生管理のもと、調理員さんたちが丁寧に作業してくれているのが印象的だったようです。（指導栄養教諭：郷田）

10月24日 月曜日



コッペパン、牛乳、ホワイトシチュー、もやしのサラダ、ナッツいりこ

ホワイトシチューは、今が旬のさつまいもが入ったシチューです。

ほんのり甘くて、おいしいですよ。

甘くおいしいシチューになった秘密がもう一つ。

今日も大きな釜で、約 1000 人分のシチューを作りました。
粉末の調味料は、固まるといけないのでお玉を使って少しずつ入れていきます。



← 今日の担当者は T 井さんと新人の O

西さんです。

G 田「コマーシャルのように、かわいらしく入れてみたら？」

T 井「そうですね ♪」



← きれいな♡型に ♪

M 本「私たちの愛情がいっぱい入ってるんです♡」

さつまいもと調理員さんたちのたっぷりの愛情で、
甘くておいしいホワイトシチューができあがりました。

10月25日 火曜日



白ご飯、牛乳、みそ汁、つくね揚げ、和風サラダ

今日のみそ汁には、松山揚げが入っています。

コクが出て、おいしいですよ。

でも、この松山揚げ、全国的にも珍しい食品なのです。

愛媛県の中でも、東予や南予ではあまり使われることがないようです。

今日の松山揚げは、刻まれたものを購入したのですが、

中には大きいものも入っていたので、センターで小さくしました。

北伊予小中学校の分は、私(栄養教諭)が担当し、

隣でN岡調理員さんが岡田小中学校分を小さくしていました。

さて、どちらがきれいにできていたでしょうか？調理員さんたちの中では、

『北伊予の分は(栄養教諭が怪力だから)きっと粉々だった！』

という噂が。

失礼な！そんなことないですよ！ちゃんと丁寧に小さくできましたよ。

10月26日 水曜日



くるみパン、牛乳、ミートスパゲティ、コールスローサラダ、フルーツ和え

松前町の物資は、2か月ごとに行われる物資購入委員会で納入業者が決定されます。

その結果、今月のスパゲティはいつもより少し細めのスパゲティが選定されました。

そこで、ゆで時間を少し短くしました。

給食は、出来上がってから各学校に配送するので、

子どもたちが食べるのは、1～2時間後になります。

そのため、食缶で麺が蒸されるので、給食センターでは、少し固めにゆでています。

今日の麺をゆでる担当のT井調理員さんは

『1～2～3～…。』

と時間を数えながら茹でたそうです。

『ちょうどよく、ゆでられていたでしょう♪』

自画自賛でした。(ほんとに、おいしくできていたんですけどね。)

10月27日 木曜日



白ご飯、牛乳、ドライカレー、海草サラダ、福神漬、みかん

今日は、子どもたちが大好きなカレー。

しかし、ドライカレーは普通のカレーよりも量が少ないので
(なんせ『ドライ』ですから。)

中学生の男子には、ちょっと物足りないようです。

しかし、お肉の量を増やすと、脂肪分が高くなりすぎるので増やすことができません。

学校給食は、学校給食実施基準というのが法律で決められているからです。

そこで…

お肉の代わりに豆腐を少し入れてみました。

お肉と違って、植物性タンパク質なので、脂肪分が大きく増えることはありません。

豆腐に気づかれないように、お肉を炒めた後、豆腐を入れて

崩しながら炒めてもらいました。

何人が気が付いたかな？(松前小学校では、味がマイルドになってて、おいしかったと
なかなか好評価でした♪)

10月28日 金曜日



岡田中学校リクエスト献立

白ごはん、春雨スープ、若鶏の香味揚げ、フレンチサラダ、スイートポテトタルト

岡田中学校のテーマは『秋の地産地消』。

リクエスト給食という、いつも同じ献立ばかりになってしまうので

今年度はリクエストに『テーマ』をつけて考えてもらいました。

ということで、岡田中学校さんは、松前町近隣や愛媛県でとれる

食材をたくさん使うためには、どんな献立がいいだろうと考えてくれたようです。

写真では、分かりにくいかもしれませんが、スープには

小松菜、たけのこ、干しいたけなどの野菜や豚肉、卵など

愛媛県産の食材がたくさん使われています。

香味揚げの鶏肉ももちろん愛媛県産。

フレンチサラダのきゅうり、キャベツ、甘夏も愛媛県産です。

でも、デザートのスィートポテトは、残念ながら手作りできなかったので

愛媛県産のさつまいもを使うことができませんでした。

岡田中学校のみなさん、リクエストありがとうございました。

10月31日 月曜日



コッペパン、牛乳、ビーフン炒め、きゅうり漬、カミカミチップ、かぼちゃプリン

10月も今日で終わり。今日は、ハロウィンですね。

10年位前までは、ハロウィンといってもピンとこない人が多かったのですが、ここ数年は、バレンタインよりも行事として意識している人が多くなってきたそうです。

学校給食では、さまざまな行事の日に『行事食』を実施していますが

ハロウィンの行事食？

というのが、思い当たらず…。

かぼちゃを使った献立…を食べる行事でもないのに

子どもたちが喜ぶデザートにしました。

…が、写真に入れるのを忘れていました！！



こんな感じです。

かぼちゃなので、もちろん黄色いプリンでカラメルは入っていません。

楽しんで食べてくれたかな？