

平成29年1月の給食

1月10日 火曜日



今日の献立は、**白ごはん、ふしめん汁、大根のみそ炒め、三色和え**です。

あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお願いいたします。

平成29年、初日の給食です。



← 野菜を3回丁寧に洗い…



← スライサーで切っていきます。



← スライサーで切れないものは、手切り

にします。

各献立の担当者が分かれて煮炊き、和え物調理していきます。

1月11日 水曜日



今日の献立は、コッペパン、ぞうに、ナッツごぼう、ごま酢和えです。

今日は、鏡開きです。

お正月にお供えした餅を下げて、木づちや手で割っておしるこやお雑煮にしていただく日です。

給食に使っているおもちは、お供えしていたおもちではありませんが鏡開きの行事食で、お雑煮にしました。

今日は、岡田小学校4年生と一緒に、給食を食べてきました。

給食当番さんはお餅の数を気にしながら、上手に配っていました。

野菜があまっていましたが、学級担任の先生が声をかけると

たくさんのお客がおいしく食べていました。

今年も、元気いっぱいの岡田っ子たちに安心しました。

1月12日 木曜日



今日の献立は、白ごはん、マーボー春雨、ごま味いりこ、ミモザサラダです。

昨日、素晴らしいことが起こりました。

松前町内の6つの小中学校、すべての学校の残食が0でした！！

(パンは、数本残っていましたが。)

今日も、引き続き…とはいきませんでした、

今日も、残食はほんの少しでした。

まだまだ寒い日が続くので、しっかり食べて、元気に過ごしてほしいものです。

1月13日 金曜日



今日の献立は、白ごはん、豚肉とじゃがいもの南蛮煮、アーモンド和え、梅干しです。

今日のじゃが芋は、メイクインです。

普段、給食センターで食材を切るときは、スライサーという機械を使用しています。



← アーモンド和えに入る白菜を切っています。

ます。

モデル : T 本さん♪

赤い札は、松前中学校の分という目印の

札です。

しかし、今日の南蛮煮のような煮物に使うじゃが芋は、

ある程度の大きさが必要なので、調理員さんが手で切っていきます。



← 今日のじゃが芋は全部で210kg。

間に合わない〜と必死な N 岡さん♪

G 田栄養教諭「私の一口ぐらいの上品な大きさに切ってね〜♡」

N 岡調理員「じゃあ、このくらいですね(下の写真左)！」



← 右側の大きさが、今日の実際の大き

さです。

1月16日 月曜日



今日の献立は、コッペパン、カレーうどん、さきいかのかき揚げ、もやしのサラダです。

今日から、牛乳のパッケージが変わりました。



今年9月30日土曜日から愛媛国体が開催されることから、
愛媛県のゆるきゃら『みきゃん』の聖火ランナーのかわいい絵になりました。
例年は、この時期、砥部動物園のかわいい動物達の写真でした。
成長期の小中学生には大切なカルシウム源の牛乳。
楽しんで飲んでほしいです。

1月17日 火曜日



今日の献立は、**白ごはん、赤だし、とりごぼう丼、五色和え**です。
お皿についた『鶏ごぼう丼』の具を自分でご飯にかけて食べます。
名前の通り、ごぼうが入っているので、食物繊維たっぷりの
そぼろになっています。
五色和えは、ほうれん草の緑、キャベツの黄緑、にんじんの赤、
卵の黄色、かまぼこの白の五色です。
彩りのよい給食でしょう。





各学校、各クラスの人数に合わせた量を配缶していきます。



大根のみそ炒めに入れるうずら卵は、割れにくくするために1度ゆでておきます。



アレルギーの対応も、しっかりしていきます。



今年も、安全・安心でおいしい給食をお届けします♡

1月18日 水曜日



今日の献立は、コッペパン、クリームシチュー、小煮干し、ごまドレッシングサラダ、りんごジャムです。

給食センターでは、毎日反省会をしています。

納品された食材の状態や、調理行程中の反省点、

次回調理する時の改善点など、それぞれの担当者が発表します。

そうして、さらにおいしい給食づくりを心がけています。

しかし…

最近、特に発表することがないと

「おいしくできました♪」

という、反省(?)。

まあ、本当においしいんですけどね♡

1月19日 木曜日



今日の給食は、わかめご飯、おでん、エビフライ、ポテトサラダ、ぽんかんです。

今日は、松前小学校のリクエスト献立です。

給食委員の子供たちが考えた5つのメニューの中から

全校児童のアンケートで決定されました。

栄養教諭の私たちでは、考えないような豪華な献立になっています。

おでんのじゃが芋と、ポテトサラダのじゃが芋が重なっているので、

おでんは、里芋にしました。

さすが、リクエスト献立。残食はほとんどありませんでした。

1月20日 金曜日



今日の献立は、中華おこわ、卵スープ、マカロニサラダ、りんごです。

中華おこわには、もち米が入っています。

このもち米は、伊予郡市の小学生が育てたもち米です。

まさに、これこそ地産地消です。

もちもちとした食感のおこわを楽しめたのではないのでしょうか。

デザートのリンゴは、1年生のみ、皮をむいて出していましたが、

皮と実の間に栄養がギュッと詰まっていることや

2年生になる準備ということで、1年生も今日から皮つきでりんごを提供しました。

1月23日 月曜日



今日の献立は、六穀ご飯、のっぺい汁、ささみのレモン煮、甘酢漬、味付けのりです。

今週は、地場産物活用週間です。

松前町学校給食センターでは、なるべく松前町産の食材や愛媛県産、

用意できない場合は国産というように地場産物の活用に努めています。

今日の食材はすべて国産で、県内産は約77%です。

ねぎ、キャベツ、里芋、大根、きゅうりはお隣の伊予市でとれたものです。

1月24日 火曜日



(1) 1個ずつ品質を確認します。
ます。

(2) 数え間違いがないように、2回数え

今日の献立は、白ご飯、いよさつま、お好み天、しめじあえ、ポンカンです。

愛媛県は、日本一のかんきつ王国です。

一年を通して温暖な気候で、水はけがよく栄養分が豊富な土壌は、おいしい
ミカンを作る環境に恵まれています。なかでも、ポンカンの生産量は日本一です。

1月25日 水曜日



今日の給食は、減量コッペパン、栄養ぞうすい、大豆と煮干しの揚げ煮、ポイル野菜です。

寒い日は、体の中から温まる『ぞうすい』は人気のメニューです。

給食では、煮干しのだし汁の中に、人参、大根、水菜などの野菜とお米を入れてサラリと炊き上げています。

ぞうすい(おじや)というと、病気の時に母が作ってくれた『おじや』を思い出します。

食べたときの香りや味で、昔を思い出す。食のすばらしいところではないでしょうか。

1月26日 木曜日



(1)ハモのすり身は、重量や温度を計って、品質を確認します。



(2)ハモのすり身、牛ミンチ、豆腐、ちりめん、大豆、玉ねぎのみじん切りをよく混ぜ合わせます。



(3)ひと口大の大きさにちぎり入れ、カラリと揚げます。

今日の献立は、白ご飯、豚汁、つくねあげ、磯あえです。

ハモは、瀬戸内海、九州、紀伊水道などでよくとれます。

関西地方で好んで食べられ、産地でもある大阪では庶民の味として親しまれています。

生命力の強いハモは、内陸の京都に運んでもまだ生きていることから、京都でも盛んに食べられるようになりました。

ハモは骨があるので、骨切りをするか、すり身にして使い

ます。

給食では、松前でとれたハモのすり身を使って、つくねあげにしました。

1月27日 金曜日



○五目煮に使う大豆(愛媛県産)は、ふっくらと
柔らかく炊いておきます。



【大豆の五目煮】

〇コトコトとじっくり時間をかけて炊いて、食材に
(大豆、昆布、れんこん、こんにやくなど)味を
含ませます。



【手作りふりかけ】

〇ひじき、ちりめん、花かつお・ごまを砂糖・しょうゆ
みりんで味付けして、水分がなくなるまで乾煎りにします。

今日の給食は、白ご飯、大豆の五目煮、手作りふりかけ、
酢物です。

大豆に昆布、ひじき、ちりめん、ごまと積極的に食事にとり
入れてほしい食材をたくさん使った給食です。

大豆などの豆類や海藻類は、昔はよく食卓に上る食材で
した。

これらの食品には、生活習慣病を予防する食物繊維や
カルシウム、体の調子を整えるマグネシウムやカリウム、
亜鉛、ヨードなどのミネラルが豊富です。

松前町は海が近く、海産物も手に入りやすい環境にあります。

毎日の食事にとり入れてみては、いかがでしょうか。



(1) れんこんは薄く切って、水にさらします。



(2) れんこん同士がくっつかないように、上手に油に入れます。



(3) からりと揚げたれんこんに塩を振り、クラスごとに配缶します。

今日の給食は、コッペパン、洋風煮込み、れんこんチップ、ヨーグルトあえです。

れんこんは、穴が開いていることから、『先が見え見通しがきく』と縁起のよい食べ物として、正月料理などに使われます。

れんこんが全国各地のお城の濠によく見られるのは、いざという時の非常食だったという説があります。

お家でも簡単に作れます。おやつにいかがですか。

1月31日 火曜日





(1)カレールウは、2種類をブレンドして使います。



(2)おいしくなるよう、愛情をこめて煮込みます。

今日の給食は、カレーライス(白ご飯)、じゃこサラダ、福神漬です。

『思い出に残る給食は?』と聞かれると、揚げパン、カレーライスという声をよく聞きます。

給食のカレーは、大量に作るからか、または、隠し

味に黒糖、ウスターソースなどを使うからか、おいし

いと好評です。

今日のカレーも、調理員さんたちの愛情たっぷりです。

残さず食べてくれるかな？