

## 突撃！わらびの学校給食



# 『沖縄献立』



令和2年7月

7月9日に中学校で、7月14日に小学校で沖縄の青い空・青い海・暑い夏をイメージした『沖縄献立』が登場しました。

沖縄の代表的な料理「ゴーヤチャンプル」は、「ゴーヤが苦手…」との声を良く聞きます。給食センターでは、苦みを抑える工夫をしながら作っています。



苦みを取り除くために、ゴーヤのワタをひとつずつ、スプーンで取り除き、切った後に塩もみをしています。この手間をかけるだけで、味が変わります。



とうふは、食べやすい大きさに崩していきます。調理するときに崩れることも考えています。



食材にしっかりと火が入るようによく炒めていきます。大きな釜を使い、小学校は1100人分、中学校は700人分を1度に作っています。



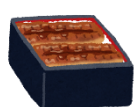
小学校

＊7月14日の献立＊

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・グルクン竜田揚げ
- ・ゴーヤチャンプル
- ・もずくスープ

# 突撃！わらびの学校給食

今年の土用の丑の日は、  
7月21日と8月2日です。



## 『うなぎごはん』



令和2年7月

7月15日に中学校、7月22日と29日に小学校で「うなぎごはん」が登場しました。蕨の学校給食では「うなぎ」は初登場です。

今回は、国産うなぎを選び、うなぎ屋さんで4回もタレをつけながら、じっくりと焼いてもらいました。予算の関係でうなぎの量は限られていますが、季節の食材を味わって欲しいと思い、給食でチャレンジしました。

初めて作る料理なので、「安心・安全に美味しく」作れるように、調理員さんたちと調理の仕方を何度も何度も打ち合わせをしました。



食材ひとつひとつに、しっかりと火を通していきます。さやえんどうは、色をきれいに仕上げるために、ごはんの具とは別にゆでました。



炊きあがったごはんとうなぎを混ぜる順番も錦糸たまごがきれいに見えるように…うなぎがしっかりと混ざるように…と工夫を凝らしています。



本日の主役「うなぎの蒲焼き」です！

具を作る時に出了る煮汁で、ごはんを炊いています。



中学校

\*7月15日の献立\*

- ・うなぎごはん
- ・牛乳
- ・まぐろカツ
- ・小松菜サラダ

# 突撃！わらびの学校給食

第3回 埼玉B級グルメご当地王決定戦 3位受賞

## 『和楽備茶漬け』



令和2年7月

7月16日に中学校、7月22日と29日に小学校で「和楽備茶漬け」が登場しました。蕨商工会議所のみなさんが、「食で地域を盛り上げたい！」と考えて、開発した料理です。お店によって食材や出汁を工夫しているのが特徴です。給食では、星型のかまぼこ、溶き卵、食材を千切りにして、「わらび機祭り」に飾られる箱飾りや短冊が風になびいている様子をイメージしています。

野菜はしっかりと洗い千切りにしていきます。



2色の星を入れて色鮮やかに仕上げます。

たまごをそ〜っと流し入れ、丁寧にかきまぜていきます。



ごはんにかけて完成です！



中学校

**\*7月16日の献立\***

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・和楽備茶漬け
- ・さば竜田揚げ