

突撃！わらびの学校給食



『いわしの日・とうふの日』

令和2年10月



10月2日の語呂から『とうふの日』、10月4日は『いわしの日』として記念日になっています。

小学校では10月2日、中学校では10月5日に、「とうふ」と「いわし」を使った献立が登場しました。

いわしの蒲焼き

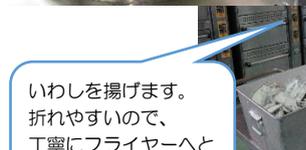
いわしは産地により異なりますが、夏から秋にかけて旬をむかえます。いわしは様々なものに加工され、わたしたちの食卓を彩ってくれるお魚です。

『いわしの日』に合わせて、給食では「いわしの蒲焼き」を提供しました。タレを手作りし揚げたてのいわしをくぐらせて味を染みこませました。



タレを作ります。
しょうゆ、砂糖、
みりん、甘塩っぱい
タレです。

次々と揚がってくるいわしを手早く正確に数えてタレをつけていきます。



いわしを揚げます。
折れやすいので、
丁寧にフライヤーへと
いれていきます。



小学校

10月2日の献立

- ごはん
- 牛乳
- いわしの蒲焼き
- もやしときゅうりの
ごま醤油和え
- チンゲンサイと
とうふのスープ



チンゲンサイは小学校で69kg、
中学校で40kg使いました。



チンゲンサイととうふのスープ

小学生 3300人分で132kg
中学生 1450人分で70kgの
とうふを使いました。くずれない
ように、優しく、丁寧に作っ
てくれました。

秋が旬のチンゲンサイもたく
さん使ったスープです。

突撃！わらびの学校給食

～発見！地域のおいしい食材～

『ホキの木の芽香るみそだれ』

令和2年10月

小学校では10月23日、中学校では10月8日に、地域の食材・山椒の葉（木の芽）を使った献立が登場しました。

山椒は日本で古くから使われてきた香辛料です。給食では、香りを楽しむことができるように、淡泊なお魚にかけるみそダレに木の芽を入れました。



みじん切りにしているときから、山椒の香りがしてきました。



みそだれにいれました。



ホキを油で揚げて、みそダレをかけていきます。



中学校

＊10月8日の献立＊

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ホキの

木の芽香るみそだれ

- ・大根サラダ
- ・食べるスープ

突撃！わらびの学校給食

『目の愛護デー献立』

令和2年10月

10月10日は、10を横にすると眉と目の形に見えることから、「目の愛護デー」になっています。

小学校では10月12日、中学校では10月9日に、目の健康に関わっているといわれているビタミンA、ビタミンC、ビタミンEやアントシアニンが豊富に含まれている献立が登場しました。

ブルーベリークレープ

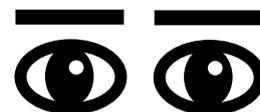
アントシアニンが含まれている「ブルーベリー」を使ったソースが入っています。

今回の「ブルーベリー」は埼玉県内で収穫されたものです。



1010

の10を横にすると…



キャロットサラダ

ビタミンAが豊富に含まれている「にんじん」が主役のサラダです。にんじんは鮮やかなオレンジで見た目も華やかにしてくれる野菜です。



ポパイオムレツ

ほうれんそうがたっぷりに入ったオムレツです。目の健康に関わる「ルテイン」が多くふくまれています。オムレツの表面にもほうれんそうの緑が透けて見えるくらいたっぷり入っています。



小学校

10月12日の献立

- ・はちみつパン
- ・牛乳
- ・ポパイオムレツ
- ・キャロットサラダ
- ・豆乳スープ
- ・ブルーベリークレープ

目の健康には、目に優しい生活をすることも大切です。蕨市は、平成23年に「アウトメディア宣言」を発表し、月に1度の「アウトメディアデー」を設けています。『目の愛護デー』をきっかけに、電子メディアとの関わり方も見直してみても、いかがでしょうか？



突撃！わらびの学校給食

～埼玉県産牛肉フェア 第1弾～



『牛肉のしぐれ煮』

令和2年10月

小学校では10月27日、中学校では10月19日に、埼玉県で育てられた和牛を使った「牛肉とごぼうのしぐれ煮」が初めて登場しました。

A4ランクの武州和牛を
使いました！
霜降り具合も完璧♪



和牛は小学校で84kg、
中学校で44kg使いました。



クラスの人数に合わせてバット
に入れていきます。お肉を均等に
配膳してくれました。

ごぼうを入れて、丁寧に
味付けをしていきます。



大量調理では牛肉からたくさんの
脂が出るため、適度に取り除きま
した。



中学校

10月19日の献立

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・牛肉のしぐれ煮
- ・辛子和え
- ・いもいも汁

突撃！わらびの学校給食

『秋の味覚を味わう献立』

令和2年10月

秋は「実りの季節」とも言われるように、おいしい食べ物がたくさんあります。給食でも旬を意識した献立を作っています。

小学校では10月1日、中学校では10月20日に、旬のさつまいもを使ったデザート「キャラメルポテト」が初めて登場しました。

さつまいもを洗います。



さつまいもは、小学校で165kg、
中学校で88kg使いました。
小学校は写真の青いザル9個分です。

クラスの数に合わせて
バットに入れていきます。



さつまいもとタレを
あわせていきます。



大好評
でした！



中学校

＊10月20日の献立＊

- ・ペストリー
- ・牛乳
- ・ウィンナー
- ・キャラメルポテト
- ・鮭とほうれんそうの
シチュー



小学校

10月21日の献立

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・森の子カレー
- ・ロールキャベツ
- ・フルーツカクテル

「森の子カレー」には、今が旬のきのこの仲間たちが使われています。また、「フルーツカクテル」には、埼玉県産の『和梨』をたっぷり使いました。



中学校

10月21日の献立

- ・秋の香り栗ごはん
- ・牛乳
- ・さんまのみそ煮
- ・野菜の甘酢和え
- ・柿

「秋の香り栗ごはん」は、さつまいも・栗・きのこが入っています。さんまや柿も秋の代表的な食材ですね！



中学校

10月29日の献立

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・和風ハンバーグ
- ・野菜のにんにく醤油和え
- ・たまごときのこのすまし汁
- ・いもようかん

「いもようかん」が初登場！和菓子もおいしいですね♪