

# 突撃！わらびの学校給食 ～給食のメニュー作りにチャレンジ～



## 『マーボー大根』



令和4年1月

冬が旬の大根をたっぷりと使いピリ辛の「マーボー大根」にチャレンジしました。今回は蕨市の農家さんが作った大根を使わせていただきました。



大根を機械を使って切ります。

食材の下処理をします。大根の皮をむき、1/6の大きさのいちょう切りになるように包丁で切ります。



食材を釜に入れて、調理していきます。



素材の良さを生かせるように食材の入れる順番も考えています。

★★★★ 完成 ★★★★★



食缶に入れて  
教室へお届けします！



# 突撃！わらびの学校給食 ～給食のメニュー作りにチャレンジ～

## 『こくしょう』



令和4年1月

「こくしょう」はお正月に食べる愛媛県の郷土料理です。すりつぶした大豆と切干大根を使って作られることが多いようです。給食ではすりつぶした大豆の代わりに大豆製品のとうふと油揚げを使用しました。



食材の下処理をします。  
皮をていねいにむきます。



機械を使って切ります。



素材の良さを生かせるように  
食材の入れる順番も考えています。



切干大根の食感を楽しむ  
ことができる料理でした。  
歯ごたえがあり、強い歯  
を作るのにぴったり！



☆☆☆ 完成 ☆☆☆



食缶に入れて  
教室へお届けします！



# 突撃！わらびの学校給食 ～給食のメニュー作りにチャレンジ～

## 『具密度満点おでん』

令和4年1月

蕨市は人口密度が日本一高い市です。蕨市の人口密度の高さとおでんの具の密度をかけた料理で、蕨市を表現してくれました。



昆布のうまみをいかすために朝一番で水に入れて戻しました。



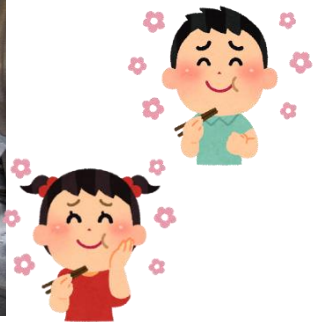
じゃがいも、玉ねぎ、大根、ちくわぶは、1つずつ丁寧に切りました。



ゆっくりと時間をかけて食材に味をしみこませていきます。



味と食材のやわらかさを確認しながら、ていねいに仕上げました。



★★★★ 完成 ★★★★★



食缶に入れて教室へお届けします！



# 突撃！わらびの学校給食 ～給食のメニュー作りにチャレンジ～

## 『記憶力 UP!サバのねぎみそ炒め』令和4年1月

記憶力に影響があるといわれているDHAやEPAが豊富に含まれている「サバ」を使った料理を紹介してくれました。サバの水煮缶を使えば、家庭でも簡単に作ることができるので、おすすめです！



食材の下処理をします。  
野菜は3回洗います。



長ねぎは包丁を使って  
斜めに切りました。



仕上げにみそで味を調べて  
完成です！



野菜の歯ごたえを残す  
ために、ていねいに  
手早く仕上げます。



☆☆☆ 完成 ☆☆☆



食缶に入れて  
教室へお届けします！



## 突撃！わらびの学校給食

# 『くわいごはん』

令和4年1月

埼玉県が全国に誇る野菜の1つに「くわい」があります。「くわい」は、大きな芽が特徴の野菜です。その見た目から「芽出たい（めでたい）」として、お正月のおせち料理に使われています。今回は、さいたま市で収穫された「くわい」を使って『くわいごはん』を作りました。小学校ではA校で19日、B校で21日、中学校では14日に登場します。

『小松菜とにんじんのゆず和え』は、埼玉県の毛呂山で収穫された香りのよいゆず果汁を使った和え物です。

くわいは、ほろ苦さが特徴の野菜です。  
くわいの味を楽しめましたか？



今回のお米は蕨市の農家さんが作ってくれたものです！その量 350 kgです。



中学校

\*1月14日の献立\*

- くわいごはん
- 牛乳
- さばの西京揚げ
- 小松菜とにんじんのゆず和え

## 突撃！わらびの学校給食



# 『片品まいたけのすまし汁』

令和4年1月

蕨市は平成8年に、群馬県片品村と「ふれあい交流協定」を結びました。交流を初めて、令和4年で26年目を迎えます。

片品村は自然豊かな場所にあり、たくさんの農作物を育てています。そのひとつである「まいたけ」を今月は使わせていただきました。

生産者の方から教えてもらいました！

片品村のまいたけは、気温に合わせて、温度を調整しながら色や形をそろえるように大切に育てます。きのこは菌からできており、きのこの菌より強い納豆（納豆も菌をつかって作っています。）は食べないようにしているそうです。



立派なまいたけに、調理員さんたちも驚いていました。片品村のまいたけのよさを生かすために、いつもより大きめに切りました。



両手で包み込めるほど、大きなまいたけです！

中学校

＊1月20日の献立＊

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・いわしのみぞれ煮
- ・もやしとキャベツのおひたし
- ・片品まいたけのすまし汁

