

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～

カゼに負けない！

『冬野菜のクリームシチュー』 令和3年12月

カゼをひきやすい時期にぴったりのシチューです。冬が旬の野菜がたっぷり入っています。



食材の下処理をします。
皮をむき、洗い、食べやすい大きさに切ります。



ほうれん草を洗っています。



食材を釜に入れて、調理していきます。



あくをていねいに取り除きます。



白菜とほうれん草は最後に入れます。



★★★★ 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～

『五目あんかけそば』

令和3年12月

五目とは、“五種類”という意味以外にも、“色々な”という意味があるそうです。その名の通り色々な具材を使い、うま味がたっぷりなだけでなく、栄養バランスも良く仕上がりました。



食材の下処理をします。
今回は、蕨でとれた白菜を使用しました。



量が多いので、野菜を切るときは機械を使っています。



令和2年 園芸品評会で「研究会長賞」を受賞したしょうがを使用しました。



食材を釜に入れて、調理していきます。

最後に水溶きかたくり粉を入れ、とろみをつけます。



食缶に入れて
教室へお届けします！

★★★★ 完成 ★★★★★



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～

『体の芯から温まる 獅子頭鍋風』 令和3年 12月

獅子頭鍋は、大きな肉団子が入った中国の伝統料理で、肉団子を崩しながら食べるそうです。生姜が入っており、寒い冬にぴったりのメニューです。



食材の下処理をします。
今回は、蕨でとれた白菜を使用しました。



量が多いので、野菜を切るときは機械を使っています。



食材を釜に入れて、調理していきます。



白菜や長ねぎと、生姜の絞り汁を入れて、仕上げます。



今回の味のポイント！
オイスターソースを入れます。



令和2年 園芸品評会で「研究会長賞」を受賞した生姜を使用しました。



食缶に入れて
教室へお届けします！

★★★ 完成 ★★★



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～

『カレーなるきんぴら』

令和3年12月

ごぼう以外にも、れんこん、にんじん、ピーマン、こんにゃくなど様々な具材を入れ、みんなが食べやすいようにカレー味のきんぴらを考えてくれました。



切りごぼうを洗います。
野菜は、全て3回ずつ洗っています。



量が多いので、野菜を切るときは機械を使っています。



食材を釜に入れて、調理していきます。



重いので、混ぜるのが大変です。

味つけをします。今回の味のポイント！
カレー粉も入れます。



バットに入れて
教室へお届けします！

★★★★ 完成 ★★★★★



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～

『みんな大好きからあげ～ゆず風味～』 令和3年12月

みんなが大好きなからあげを、ゆずを使いさわやかになるよう考えてくれました。今回は、香りが良いことで有名な埼玉県毛呂山町のゆずを使用しました。



とり肉に
下味をつけます。



とり肉に
かたくり粉を
まぶします。



フライヤーという
機械で
揚げていきます。



おいしそうに
揚がりました！



ゆずソースを
つくります。



クラスごとに数え、
ソースをかけます。



教室へお届けします！

☆☆☆ 完成 ☆☆☆



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～

『かぼちゃ豆乳クリームスープ』 令和3年12月

豆乳は、牛乳より鉄分が豊富ということで、豆乳を使ったスープを考えてくれました。かぼちゃのやさしい甘みを活かしたスープに仕上がりました。



切ったかぼちゃを洗います。
今回は、117kgのかぼちゃを
使いました。



量が多いので、野菜を
切るときは機械を使って
います。



食材を釜に入れて、
調理していきます。



今回のポイント！
豆乳を入れます。



あくをていねいに
取り除きます。



かぼちゃは余熱が入ると
溶けやすいため、最後に
入れます。



★★★★ 完成 ★★★★★



食缶に入れて
教室へお届けします！

