

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

『ほどよくスパイシー！チリコンカン』令和5年2月

節分にあわせて、大豆をたっぷりと使った献立です。今回はカレー粉を使って、ほどよくスパイシーな味付けに仕上がりました。



食材の下処理をします。
人参の皮をむいてところです。



大豆はていねいに
洗います。



玉ねぎを機械で
切っています。

混ぜながら
煮こんでいきます。



調味料を加えます。今回は
カレー粉が隠し味です！

肉や野菜を釜に入れて、
調理していきます。



★★★★ 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

『麦の栄養満点みそ汁』

令和5年2月

食物繊維が豊富な「もち麦」が入った、栄養満点なみそ汁になりました。
あたたかくて、お腹もいっぱいになりました。



食材の下処理をします。
だいこんの皮をむいたり、
長ねぎをあらっています。



だいこんを機械で
切っています。



油あげを
切っています。

今回は「もち麦」
を使用しました。



ていねいに
かき混ぜます。



食材を釜に入れて、
ちょうり調理していきます。



「もち麦」は、ゆでてから
あらって使いました。



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

『チキンとジャガイモのカチャトーラ』 令和5年2月

『カチャトーラ』とは、イタリア語で「りょうしゅう猟師風の料理」という意味です。今回は、とりにくトマトピューレで鶏肉とじゃがいもを煮こみました。とりにく鶏肉のうま味と、きんみトマトの酸味が、あいしょうぼつくんじゃがいもと相性抜群でした。



とりにく鶏肉が届きました。



きかい機械で、じゃがいもの皮をむきます。



じゃがいもの芽はてきぎょう手作業で取ります。



じゃがいもをきかい機械で角切りにします。



トマトピューレを入れます。



食材をかま釜に入れて、ちょうり調理していきます。



ていねいにま混ぜながら煮こんでいきます。



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

『ヤンニョムチキン』

令和5年2月

『ヤンニョムチキン』は、鶏の唐揚げに甘辛いタレ（ヤンニョム）をからめた韓国料理です。今回はヤンニョムに7種類の調味料を使って、おいしく仕上がりました。



とりにく とど
鶏肉が届きました。



とりにく
鶏肉をタライに
うつ
移しかえます。



ちょうみりょう かま
調味料を釜に入れて、
ヤンニョムをつくります。



から あ
唐揚げが
できあがりました！



とりにく ぶん
鶏肉にでん粉をつけて
あ
揚げていきます。



今回の隠し味は
すりおろしりんご！



ひとつひとつ数えながら
バットに入れます。



ていねいにヤンニョムを
かけていきます。



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

『これは yummy つき！根菜和風シチュー』令和5年2月

かぶやれんこんなど、旬の根菜を使ったシチューです。みそやこんにゃくを入れることで和風らしさを出し、まさに yummy でやみつきなおいしさに仕上がりました。



かぶは、手で切ってから、機械で切ります。



みそを、ていねいに濾し溶かします。



食材を加えていきます。

みそ

こんにゃく

れんこん

肉を入れて、炒めます。



ていねいに混ぜながら煮こんでいきます。



☆☆☆ 完成 ☆☆☆



食缶に入れて教室へお届けします！

