

# 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～

## 『豚バラと野菜の塩麴炒め』 令和5年1月

味つけは塩麴、塩、こしょうのみと非常にシンプルでしたが、素材の味が引き立ち、ご飯がすすむメニューでした。



食材の下処理をします。  
キャベツを洗っているところです。



ニラを  
切っています。



食材を釜に入れて、  
調理していきます。



今回の味の決め手！  
給食で使いやすい  
液体塩こうじを使用  
しました。



野菜を入れて、炒めます。  
混ぜるのに、とても力が必要です。



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

## 『大人なピリ辛肉じゃが』

令和5年1月

キムチチャーハンなど、キムチ味の料理は蕨市の学校給食で大人気です。  
今回は肉じゃがにキムチを入れ、ちょっと大人なピリ辛味に仕上げました。



食材の下処理をします。  
じゃがいもの芽を取っている  
ところです。



人参を機械で  
切っています。



今回の味の決め手！  
キムチは30kg  
使用しました。



ていねいに  
あくを取っていきます。



食材を釜に入れて、  
調理していきます。



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

## 『具たくさんぽかぽか汁』

令和5年1月

生姜を加熱すると増える『ショウガオール』という成分には、体を温める効果があります。生姜と冬が旬の野菜類をたっぷり使った汁物で、体を温めましょう！



食材の下処理をします。  
人参の皮をむいている  
ところです。



大根を機械で  
切っています。



ていねいに  
あくを取っていきます。



食材を釜に入れて、  
調理していきます。



生姜は 1.6kg  
使いました！

☆☆☆ 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

## 『おいしい豚すき煮』

令和5年1月

豚肉、まいたけ、ちくわぶ、豆腐などの色々な具材を、甘塩っぱい味つけて煮込みました。寒い冬にぴったりの献立ですね。



食材の下処理をします。  
白菜を洗っているところです。



ちくわぶを  
切っています。



食材を釜に入れて、  
調理していきます。



豆腐と調味料を入れ、  
煮込みます。



食缶に入れて  
教室へお届けします！



☆☆☆ 完成 ☆☆☆

