#### 突撃! わらびの学校給食 ~給食のメニュー作川にチャレンジ~

### 『豚バラと野菜の塩麹炒め』 和5年1月

味つけは塩麹、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。



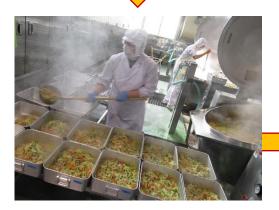
今回の味の決め手! 給食で使いやすい 液体塩こうじを使用 しました。



野菜を入れて、炒めます。 混ぜるのに、とても力が必要です。

食材を釜に入れて、 調理していきます。







バットに入れて 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

### 『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。



**★☆★ 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 『具だくさんぽかぽか汁』 今和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!



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

## 『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、甘塩っぱい味つけで煮込みました。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!



