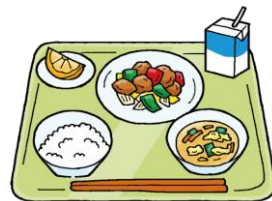


今年度予定していた保護者給食試食会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために中止となりました。そこで、湯河原校舎の給食について知っていただけるよう、給食ができるまでの様子や、人気のレシピをご紹介します。

湯河原校舎の給食について

自校方式 湯河原校舎独自の献立を、校舎内の厨房で調理しています。また、摂食機能に応じた配慮食を用意しています。



給食の献立について

○子どもたちの年齢・体格などを考慮し、1日に必要な栄養量の1/3を基準として献立を作っています。

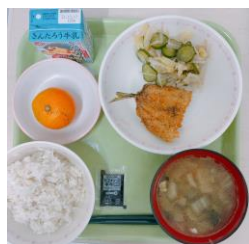
○色々な国・地域の郷土料理や、行事食、旬の食材を使用した献立など、給食を通じて様々な味、食材を経験できるように考えています。また、給食が子どもたちの楽しみの時間になるよう、リクエストメニューを学期に1回程度取り入れています。



昨年度のリクエストメニュー



ひなまつりの行事食



地産地消メニュー



配慮食



給食ができるまで

子どもたちのもとに給食が運ばれるまで、どのように給食が作られているのかをご紹介します。

①検収

当日の朝、食材が納品されます。鮮度や量を確認します。



②野菜の下処理

どの野菜も、3回ずつ洗っています。



③野菜の裁断

調理員さんが包丁で素早く野菜を切ります。



④下味付け

献立によって、肉や魚に下味を付けます。



⑤加熱調理

原則として、すべての食材を加熱して提供しています。



⑥冷却

サラダなどは、加熱後に冷却を行います。



⑦配食

1階（小A,B部門）と2階（中A,高A）の食缶に分けて配食をしています。



⑧検食

子どもたちが食べる前に、当日の給食を確認してもらいます。



⑨配膳

給食介助員さんが、一人分ずつ配膳をしてくれます。



いただきます！



献立

ごはん
鮭のレモン醤油焼き
小松菜の煮びたし
さつまい
牛乳
ヨーグルト

（令和4年5月25日の給食）

湯河原校舎 給食の特色

①だし
和食の日は、昆布とかつお節からだしをとっています。



②手作りの給食
可能な限り、デザートなども手作りで提供しています。



ドリア



マフィン

③日本や世界の料理
昨年度の給食週間では、さまざまな国の料理を給食として提供しました。



世界地図で国の紹介

給食レシピ紹介

子どもたちから人気の給食レシピ、おすすめのレシピをご紹介します！



アイルランド料理

バジルチキン（作りやすい分量）

- ・鶏もも肉…1枚（300g）
- ・白ワイン…小さじ1と1/2
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・レモン汁…小さじ1/2
- ・おろしにんにく…小さじ1/2
- ・こしょう…少々
- ・乾燥バジル…少々

作り方

- ①鶏もも肉に調味料をすべて漬け込む。
- ②180度のオーブンで15分～20分程度焼く。
または、フライパンで焼く。

4月の給食で、子どもたちから特に人気のメニューでした！
時間に余裕があるときは、調味料に漬け込む時間を30分程度とれると味がしみ込んでおいしくなります♪
焼き時間や温度は目安になるので調整してみてくださいね。

五目きんぴら（4人分）

- ・じゃがいも…中1個（120g）
- ・にんじん…小1本（80g）
- ・さやいんげん…4本程度
- ・しらたき…1/5袋（20g）
- ・ちくわ…小さいもの1本
- ・ごま油…小さじ2
- ・砂糖…小さじ2と2/3
- ・みりん…小さじ1と1/3
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・だし汁…小さじ1と1/2
- ・ごま…小さじ2

作り方

- ①じゃがいもとにんじんは千切りにする。
いんげんは筋を取って3cm幅に切る。
それぞれ電子レンジで加熱し、火を通しておく。
- ②しらたきは3cm幅に切る。ちくわは薄切りにする。
- ③鍋にごま油をひき、にんじんを炒める。
- ④じゃがいもを加える。
- ⑤いんげん、しらたき、ちくわを加える。
- ⑥調味料を加えて、水分が少なくなるまで炒める。

甘辛の味付けで野菜も食べやすい副菜レシピです。

鮭のちゃんちゃん焼き（4人分）

- ・鮭の切り身…4切れ
- ・塩こしょう…少々
- ・にんじん…小1/2本（40g）
- ・たまねぎ…小1/2個（80g）
- ・キャベツ…2枚（80g）
- ・しめじ…1/2パック（50g）
- ・サラダ油…適量
- ・みそ…大さじ1と2/3
- ・砂糖…小さじ2
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・みりん…大さじ2/3
- ・酒…小さじ1

作り方

- ①鮭は塩こしょうを振っておく。調味料は合わせておく。
- ②にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、
キャベツは一口大に切る。しめじは小房に分ける。
- ③フライパンにサラダ油をひき、にんじん、玉ねぎを炒める。
キャベツ、しめじも加えて炒める。
- ④炒めた野菜と、調味料を合わせる。
- ⑤アルミホイルに鮭を乗せ、そこに④の野菜を乗せて包む。
- ⑥180度のオーブンで15分～20分程度焼くか、
フライパンで蒸し焼きにする。

北海道の郷土料理、鮭のちゃんちゃん焼きのレシピです。
給食の作り方を、家庭用にアレンジしてあります。
塩鮭を使う場合は、下味の塩の量を調整してください。

コーンピラフ（4人分）

- ・ごはん…茶碗4杯分
- ・たまねぎ…中1/2個（120g）
- ・にんじん…小1本（80g）
- ・コーン…小さい缶で1缶分（140g）
- ・鶏もも肉…1/2枚
- ・バター…15g
- ・塩…小さじ1/3
- ・こしょう…少々
- ・コンソメ…小さじ1

作り方

- ①たまねぎとにんじんはみじん切りにする。
にんじんは電子レンジで加熱して火を通しておく。
- ②鶏肉は1.5cm角程度に切る。
- ③鍋にバターを熱し、鶏肉を炒める。
- ④火が通ったら玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。
- ⑤残りの具を加えて炒め、調味料を加える。
- ⑥炊きあがったご飯に混ぜる。

ご飯に具を混ぜて作る、給食風のピラフの作り方です。
いろいろな具や味付けでアレンジできます。