

給食だより

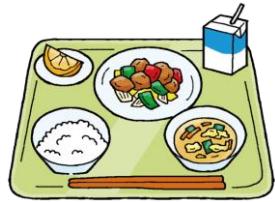
令和4年6月特別号

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。
鮮度や量などを確認します。



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行っています。



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。



いたたきます！



献立

ごはん
鮭のレモン醤油焼き
小松菜の煮びたし
さつま汁
牛乳
ヨーグルト

(令和4年5月25日の給食)

湯河原校舎

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。



給食の特色

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。



③日本や世界の料理

昨年度の給食週間では、さまざまな国料理を給食として提供しました。



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

- 鶏もも肉に調味料をすべて漬け込む。
- 180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。

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

- 鮭は塩こしょうを振っておく。調味料は合わせておく。
- 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。
- 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。
- 炒めた野菜と、調味料を合わせる。
- アルミホイルに鮭を乗せ、そこに④の野菜を乗せて包む。
- 180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おります。
塩鮭を使う場合は、下味の塩の量を調整してください。

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

- じゃがいもとにんじんは千切りにする。
いんげんは筋を取り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。
- しらたきは3cm幅に切る。ちくわは薄切りにする。
鍋にごま油をひき、にんじんを炒める。
- じゃがいもを加える。
- いんげん、しらたき、ちくわを加える。
- 調味料を加えて、水分が少なくなるまで炒める。

甘辛の味付で野菜も食べやすい副菜レシピです。

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

- 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。
- 鶏肉は1.5cm角程度に切る。
- 鍋にバターを熱し、鶏肉を炒める。
- 火が通ったら玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。
- 残りの具を加えて炒め、調味料を加える。
- 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でアレンジできます。