

# 1月食育たより



松原市立松原第六中学校  
 栄養教諭 高橋 祐  
 令和 2年 1月

いよいよ1年間のしめくくりの3学期がやってきました。1・2学期に挑戦できなかった事などにトライするチャンスです。給食は、10日(金)からスタートします。今年も引き続き、安心安全な給食づくりに励みたいと思いますので、スムーズに給食の準備ができるようみなさんご協力よろしくお願いします。

今月の目標

## 松原市中学校給食を知ろう

1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。この期間の給食は、「昔の給食の再現」や、「以前よく使われていた食材」などが続々登場します。

松原市の中学校給食は平成24年4月から全校で開始されました。そして、平成27年6月、ランチボックスから今の食缶方式になりました。六中の給食を作っているセンターを紹介します。

サンエッセン(松原中・第五中・第六中の給食を担当)約1400食



1

松原専用の調味料やお米の保管庫



2

何十人も入れるほど大きな冷蔵庫で野菜などが保管されます。



3

機械を使って芯をくり抜いたり、刻んだりします。



4

機械で切れないような食材はひとつひとつ包丁で手切りしています。



5

多いときで1つの材料で100kgをこえます。

機械を使ってしっかり合計3回洗います。



6

下準備ができたら他食材とまじわらないように袋に入れて札を貼って保管します。



7

給食に間に合うように調理の開始です。



8

温度を測ってしっかり火を通し、1クラスずつ分量を量って配缶します。



9

トラックへ食缶を積み込んで各学校へ配送します。



10

給食後、戻ってきた食缶・食器は洗浄にかけられます。



11

残菜はクラスごとに計量しています。



12

### 今昔給食再現レシピ

1月29日(水)の給食に登場するよ!!

#### 『鯨のノルウェー煮』材料4人分

- ・鯨(角切り)…240g 【鯖、鯉、鰯でもおいしいよ】
- ・生姜…小さじ1/2
- ・濃口醤油…大さじ1/2
- ・日本酒…小さじ1/2
- ・片栗粉…大さじ1
- ・あげ油…適量
- ・ちくわ…2本
- ・ケチャップ…大さじ2
- ・砂糖…大さじ1
- ・ウスターソース…小さじ1・1/2
- ・水…大さじ1・1/2

★下味

♡ソース

#### <作り方>

- ・鯨に★を入れ10分程付けておく。
- ・ちくわは5mmほどの輪切りにして素揚げにする。
- ・鯨に片栗粉をまぶして180℃で3分程揚げる。
- ・♡を全て合わせて火にかけ、揚げた鯨、ちくわを入れてからませる。

