

学校給食ができるまで

旧・取手市地区の学校は各学校の給食室で、旧・藤代町地区の学校は学校給食センターで学校給食を調理しています。今回は学校給食センターで学校給食ができるまでに密着しました（令和4年12月22日（木）の学校給食）。この日に作られた行事食の献立を通して、学校給食がどのように作られているのか、その工程を見てみましょう。



▶特集を動画で公開
学校給食センターでの調理の様子を、動画でまとめました。



12月22日の献立



テーマは冬至
 ・ご飯
 ・牛乳
 ・カボチャのかき揚げ
 ・ゆず香あえ
 ・みぞれ汁

献立のポイント

冬至の日には、カボチャを食べると風邪をひかないという言い伝えなどから、カボチャをかき揚げにしました。

他にも「ん」のつく食べ物を食べると幸運が訪れるということから、ナンキン（カボチャ）・ニンジンなどの食材を使った献立にしました。

SDGs

野菜くずを減らすため、ニンジン・ダイコンの皮をむかずに提供

食文化

旬のニンジン・ダイコン・ほうれん草・白菜・小松菜をふんだんに使用

1 食材の納品



この日使う食材を搬入し、食材の状態や数量などを確認します

Point 使用する食材は、当日に納品され、当日中に使用しています

2 野菜を洗う



野菜を丁寧に洗います

Point 野菜に付着した土などの汚れや、異物を完全に落とすため、3回以上洗います

3 食材を切る



食べやすい大きさに切ります

Point 食べ残しを減らすため、子どもたちが食べにくい野菜は小さく切るなど工夫しています

4 調理



かき揚げ

・かき揚げは、約2,300個を衣から全て手作り、形を整え揚げていきます
 ・みぞれ汁は、大型の釜を6基使って作ります
 ・ゆず香あえに使う野菜は、加熱後に急速冷却して食中毒を防止しています
 冷たい状態を保ったまま、味付けをして仕上げます



みぞれ汁



ゆず香あえ

学校給食の味を家庭でも再現

リクエスト献立の人気料理で、子どもたちから大好評の「ブロッコリーのガーリックソテー」のレシピを紹介します。レシピを見て、家庭でも作ってみませんか。

▶市ホームページでも公開中！

子どもたちに人気の献立、季節の食材を使った献立、家庭でも食べてほしい行事食・郷土料理・世界の料理などのレシピを、掲載しています。



ブロッコリーのガーリックソテー

リクエスト献立の
人気料理！



- 材料・2人分
- ・ブロッコリー…100g
 - ・ベーコン、ブナシメジ…各10g
 - ・オリーブオイル…小さじ1
 - ・白ワイン(または酒)…小さじ0.5
 - ・ニンニク…1.5g
 - ・塩…ひとつまみ
 - ・こしょう…少々
 - ・しょうゆ…小さじ1.5

- 作り方
- ①ブロッコリーは小房に分け、ベーコンは短冊切りにする。ブナシメジは石づきを取ってほぐす。
 - ②ブロッコリーを耐熱容器に入れ、ラップをかけて1分30秒～2分(600W)電子レンジで加熱する。
 - ③フライパンにオリーブオイルを入れて火にかける。ニンニク、ベーコン、ブナシメジを炒める。
 - ④白ワイン、しょうゆ、塩、こしょうを加え、最後に②を混ぜ合わせる。

完成!