

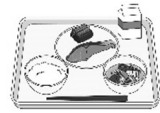
給食センターだより



令和5年12月発行
岡垣町中学校給食センター

早いもので、今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になり、風の冷たさが身に染みる季節です。免疫力を高めるためにも好き嫌いせずしっかり食べて、体調管理をしましょう。

岡垣東中学校 PTA 試食会がありました



11月17日(金)に PTA 試食会がありました。「給食センター見学、栄養教諭の話、給食試食」と約1時間の内容でした。ご参加ありがとうございました。アンケートの感想を一部ご紹介します。

色彩も良く、味もおいしくて良かったです。大きな釜やスパテラで体を使って作られた給食に、感謝するよう子どもに伝えたいと思いました。

和食の方が人気というのが意外でした。若い人の和食離れとか聞くので…嬉しい事です。

さわらは生臭くもなくおいしかったです。切干大根もだしがきいていておいしくいただきました。

とてもおいしく、みそ汁の味もとてもよかったです。レバーのあげからめの作り方が知りたいです。

今回のセンターだよりに掲載させていただきました！給食レシピは、この「センターだより」の他、岡垣町ホームページでも紹介しているので、ぜひご覧下さい♪

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く夜が長い日です。

この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。今年の冬至は12月22日です。給食では、12月19日に冬至の献立が登場します！



調理員の
Kさん

調理員さんへ インタビュー☆

Q. 好きな給食メニューは？
混ぜご飯全般

Q. 給食を作る際、大変なことは
なんですか？

暑いときの作業は
とてもつらいです。

Q. 中学生のみなさんへ一言！
いつも残さず食べてくれて
ありがとう！

給食レシピ紹介

「鶏肉とレバーの揚げからめ」

材料(4人分)

鶏もも肉(一口大)…160g
鶏レバー(一口大)…160g
しょうが(みじん)…1かけら
にんにく(みじん)…1かけら
揚げ油…適量
片栗粉…適量



レバーは下茹でをしないと、油はねしてしまいます。

酒(レバー下茹で用)…大さじ1
塩…適量
こしょう…適量
濃口しょうゆ…大さじ2
酒…小さじ4
砂糖…大さじ1
水…大さじ2

下味
A

作り方

1. 鶏肉と鶏レバーを一口大に切り、しょうがとにんにくはみじん切りにしておく。
2. 沸騰したお湯に下茹で用の酒とレバーを入れ、約8分間お湯を沸騰させながら下茹でする。茹でた後は、キッチンペーパーなどでレバーの水気をしっかりきる。
3. もも肉とレバーそれぞれに下味をつけ、片栗粉をまぶす。
4. 180℃前後の油でもも肉とレバーを揚げる。
5. A としょうが、にんにくを混ぜて温める。出来上がったたれを揚げたもも肉とレバーにからめて、完成。