1月 中学校 給食だより

【問い合わせ】
東調理場
みんなのくるりんキッチン
☎ 042-527-2160

新しい年の始まりとなる1月。年度としては残すところあと3ヶ月となり、卒業・進級へのカウントダウンもスタートします。3年生は受験を控える大事な時期でもありますので、しっかりと食べて体調を万全にしましょう。

01 東調理場の 栄養士からのメッセージ

中学校給食担当栄養士の和田です。顔と名前は覚えていただけましたでしょうか。今月は私からのメッセージです。

ランチボックス方式から食缶方式の給食になってから4ヶ月が経ちます。少しずつですが、給食時間に各中学校を訪問させていただいています。献立の作成者としましては、やはり実際に食べているところにお邪魔して、生徒の皆さんの生の感想を聞くことの大切さを感じています。

クラスで声をかけさせていただくと、「豚キムチごはんが好きです。」とはにかみながら質問に答えてくれる生徒さん、積極的に「あっ！栄養士さんですよね。揚げパンが食べたいです。」と話しかけてくれる生徒さん。反応は様々です。生徒の皆さんとの交流はとても楽しいひと時でもあります。1月22日の揚げパン楽しみにしていてください♪（豚キムチごはんは3月に実施予定です）

表面の予定献立表の献立メモの欄でも紹介していますが、1月24日～30日は全国学校給食週間です。給食週間の給食で提供する日本の郷土料理をご紹介します。

長崎県：ピラフ・スパゲッティ・カツがワンプレートにのっている「トルコライス」は長崎のご当地グルメです。ボリュームがあり、「大人のお子様ランチ」とも呼ばれています。
埼玉県：「かてめし」は埼玉県で昔から伝わる郷土料理です。語源は混ぜ合わせるという意味の言葉「かてる」が語源です。昔は米が貴重だったので、芋や野菜を混ぜて量を増やしていたことからこの名前が付いたといわれています。
北海道：「ざんぎ」は、しょうゆ味の鶏から揚げのことです。北海道のラーメンには地域によって、味噌・しょうゆ・塩味がありますが、札幌の味噌ラーメンのイメージが強いです。中学校担当尾形栄養士のふるさとの味です。
沖縄県：「クファジューシー」は、沖縄の混ぜご飯のことです。
秋田県：新潟県と並ぶ米どころ秋田県では、お米を固めた「きりたんぽ」や「だまこ」の鍋物や汁物があります。給食ではだまこを入れた「だまこ汁」を作ります。シャキシャキのせりが入るのも特徴です。中学校担当川田栄養士のふるさとの味です。

02 冬が旬の野菜を使って 料理にチャレンジしてみませんか？

学校がお休みになる冬休み中に、冬が旬の白菜を使った、簡単かつ美味しい料理を作ってみませんか？おうちの方にふるまって、味の感想を聞いてみてもよいでしょう。包丁や火を使うので、ケガや火傷には十分注意してください。

白菜ミルフィーユ

材 料（4人分）

白菜 1/4玉
豚スライス肉 400g

A［だし汁 800mL
酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ1と1/2
塩 小さじ2/3

①白菜は1枚ずつはがし、豚スライス肉と交互に重ねる。

②鍋の高さにあわせた幅でカットする。

③②を鍋にしき詰めたらAを加えて蓋をし、火にかける。豚肉に火が通ったら完成。

03 東調理場の アレコレ紹介します vol.4

東調理場のアレコレシリーズ、今月ご紹介いたしますのは、給食のメイン調理を行うエリアです。諸室ごとに説明します。

煮炊き調理室

揚げ物・焼き物調理室

炊飯室

和え物調理室

●煮炊き調理室
容量が350Lの回転釜と呼ばれる大きな機器で汁物・煮物・炒め物・ゆでの調理を行います（1釜で一度に1000人分作ることができます）。東調理場には、回転釜が全部で19基あって、そのうち、立川市の給食のこだわりでもある手作りルウを作るため、ガス式の回転釜も2基備えています。

●揚げ物・焼き物調理室
食材を油の中で移動させて自動で揚げる連続フライヤーが2レーン、熱風と蒸気で焼き物や蒸し物を調理するスチームコンベクションオーブンが6台あります。どちらの機器も、メニューによって異なる加熱温度や時間の設定ができます。

●炊飯室
洗米・浸漬・計量・炊飯・蒸らし・ほぐし・配缶という一連の工程を自動システムで行える機器が2式あります。白ごはんだけではなく、ピラフなどのまぜごはんの調理にも対応しています。

●和え物調理室
サラダや和え物の調理、生食する果物のカットなどを行う部屋です。調理後は、蓄冷剤をセットした食缶に入れて学校へお届けし、冷たいものは、冷たい状態で喫食することができます。

※給食だよりで紹介する画像は順次、Instagramでも発信していきますので、カラーでご覧ください。

▼Instagramで
当日の給食を配信中！
TACHIKAWA.GAKKOUKYUUSHOKU