



令和8年度

ながい
長井の
給食

にじ 虹のかけはし

11
月



(毎月19日は食育の日)

長井市給食共同調理場 (文責：金田 瑞季)

調理場の中をのぞいてみよう！ ～身だしなみ編～

給食を作る調理師さんたちは毎日どんな風にお仕事をしているか気になったことはありませんか？今回は、普段調理師さんたちがどんな姿で衛生的に調理をしているかご紹介したいと思います！

ここは、「前室」。調理室や野菜を洗う洗浄室に入る前の身だしなみを整える部屋です。

最初に手洗い！

水と石けん液をつけて…

朝、調理室に入るときはこんな格好！まゆ毛も隠れるまでしっかり帽子をかぶっています。

これが調理をするときの基本の姿です。

鏡を見ながら、全身をコロコロするよ！

最後は、この部屋、「エアシャワー」に入ります。約10秒間、服に付いている目に見えないほこりを風で吹き飛ばします。

手洗いは、必ず2回洗い！爪ブラシも使って爪やシワの間も念入りに洗います。

コロコロ粘着ローラーで料理着についているホコリを取り除きます。

いよいよ調理室へ…！

青色は調理で混ぜたり、和えたり、揚げ物をするときに使うよ！

赤色は生肉や魚を扱う時！

作業によってエプロンの色を使い分けます！汚染が広がらないようにするためと誰が見ても何の作業をしているのかすぐわかるようにするためです。

黄色は完成した料理を分ける配膳用！

緑色は野菜を洗う時に着るよ！

エプロンの色は全部で6色！

どうでしたか？調理師さんたちは、みなさんに安心して給食を食べてもらえるように、毎日身だしなみをしっかりチェックしています。一つひとつの細やかなチェックが、みなさんの健康と安全を守ることに繋がります。これからも、心を込めておいしい給食をお届けします！

学校給食レシピ 19日

からだ温まる

米粉の豆乳クラムチャウダー

○ 材料4人分(小学3・4年生量) ○

- A
- ・じゃがいも 160g(さいの目)
 - ・人参 50g(さいの目)
 - ・玉ねぎ 140g(さいの目)
 - ・ベーコン 40g(1cm幅)
 - ・冷凍あさり 40g
 - ・レトルトマッシュルーム 12g

- B
- ・米粉 大さじ1と小さじ2
 - ・調整豆乳 120ml
 - ・マギーブイヨン 小さじ1/2
 - ・塩 小さじ1/3
 - ・こしょう 少々
 - ・豆乳バター 8g
 - ・パセリ 少々

● 作り方 ●

- ①鍋にAを入れて炒め、食材がかるい水を加えて柔らかくなるまで煮込む。
- ②あさりとマッシュルーム、Bを加えてとろみがつくまで混ぜる。
- ③調味し、最後に豆乳バターとパセリを加えて完成!

米粉は冷たい豆乳によくとかしてから、加えるとダマになりにくいです!

わくわく献立表 11月

献立作成者: 金田 瑞季



*牛乳は毎日1本つきます。

*27日のごはんはレインボープラン認証つや姫、その他の日はレインボープラン認証はえぬきです。

2日(月) 豚そぼろ丼 (もち玄米入りごはん) ゆで野菜サラダ さつま汁	3日(火) 文化の日	4日(水) ごはん 鶏肉と麩の揚げ煮 もやしとハムの辛子和え 小松菜のみそ汁	5日(木) ごはん 酢豚 ビーンズサラダ わかめスープ	6日(金) ごはん かつおと大豆のグチャッ炒め 磯びたし きのこスープ
9日(月) ごはん さばみそ煮 豆腐とじゃこのサラダ 春雨のすまし汁 ヨーグルト(学配)	10日(火) ごはん 蒸し棒餃子 えびと大豆の甘辛煮 オニオンスープ	11日(水) ごはん 鮭のおろしポン酢かけ れんこんきんぴら もやしと麩のみそ汁 柿	12日(木) ★アレルギー対応食提供日 ごはん 鶏天 納豆和え じゃがいものみそ汁 型抜きチーズ	13日(金) ごはん ビビンバ丼 (麦入りごはん) あさりの中華スープ バナナ
16日(月) ごはん 鶏肉のごまごま焼き 米粉麺サラダ みそけんちん汁	17日(火) 米粉カレー (もち玄米入りごはん) 大豆とツナのサラダ りんご	18日(水) ごはん 白身魚のチリソース ひじきの中華サラダ ビーフンスープ 柿	19日(木) やまこめもちりコッパパン 豚肉キャベツメンチカツ (ソース) 海藻サラダ 米粉の豆乳クラムチャウダー	20日(金) 給食 ありません
23日(月) 勤労感謝の日	24日(火) 地産地消の日 ごはん 揚げがけのきのこあん 鶏と里芋の煮物 白菜と豆腐のレインボーみそ汁	25日(水) ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 春雨和え かぶのみそ汁	26日(木) ★アレルギー対応食提供日 ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き ごまマヨサラダ コーン入り玉子スープ	27日(金) ごはん(つや姫) 揚げさんまの照りかけ(中のみ2切) こんがりキツネのサラダ わかめのみそ汁 りんご
30日(月) ごはん 鶏のから揚げ(2こ) ひじきの炒り煮 大根のスープ	 和食の ふところ	 多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重 健康的な食生活を支える 栄養バランス	 自然の美しさと季節の 移ろいの表現 正月などの年中行事と 密接な関わり	

伊佐沢小6年生
バイキング
給食