

給食室の一日

～11月29日 鉄分たっぷり！レバーとポテトのごまだれ編～

- 6:30～ 調理員（社員）出勤（給食室内の消毒、安全点検等）
- 6:40～ 食材の納品開始（野菜、肉、牛乳等の生鮮食品は基本当日納品）
- 7:00～ 食材の下処理開始（9:20完了）



ジャンバラヤ：玉ねぎ・人参・ピーマン
レバーとポテトのごまだれ：じゃが芋
レンズ豆と野菜のスープ：玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜
洗う野菜が変わるたびに水槽を洗い、それぞれ3回洗浄を繰り返す

- 7:30～ 食材の切込み開始（9:40完了）
- 8:00～ 洗米開始
- 9:00～ 調理員（パート）出勤・朝礼
食材の切込み・トレイや食器出し・ゼリーの数え・レバー下味つけへ



ゼリーの数えは、人を変えてダブルチェック



人参は小さめに切ってからフードプロセッサーへ



ピーマンは1cm角切り



パプリカも1cm角切り



じゃが芋は1.5cm厚さいちょう切り、水さらし



玉ねぎは野菜裁断機でみじん切りに



レバーの下味つけ（下処理室）



トレイや食器の数を確認して、各学級のワゴンへ

- 10:05～ 炊飯開始（7釜で米30.1kgと麦4.2kgを等分）

10:20～ ジャンバラヤの具調理開始



玉ねぎをしっかりと炒めて

⇒



鶏肉、ウィンナーを入れてさらに炒めて

⇒



他の具や調味料を加え、温度を確認して仕上げ

⇒



具をタライに移し替えて計量

⇒



具を7釜に等分して混ぜ込む

⇒



1学級ごとに計量

10:30～ レバーとポテトのごまだれ調理開始



さやいんげんとじゃが芋は素揚げして

⇒



計量して釜に入れていく

⇒



下味をつけた角切りレバーに澱粉をまぶし

⇒



フライヤーに投入

⇒



ほぐしながら揚げていく

⇒



中心温度が75℃以上か確認

⇒



計量して、釜に入れていく

⇒



揚げ終わったら、たれとごまを加えて和える

⇒



温度確認後に1学級ごとに計量

10:40～ レンズ豆と野菜のスープ調理開始



玉ねぎをよく炒め、ベーコン、人参、キャベツを入れて煮る



仕上げに入れる小松菜をサッとゆでる



味付け後に小松菜を加えて、温度測定



1学級ごとに計量

11:40～ 校長先生の検食後、ワゴンへのせてリフトで各階へ

12:10～ 生徒達の給食準備開始



- ジャンバラヤ
- レバーとポテトのごまだれ
- レンズ豆と野菜のスープ
- ラフランスゼリー
- 牛乳

中学生に鉄分の摂取の大切さを知ってほしくて、月に1回はレバー料理を提供しています。レバーが苦手な生徒は一定数いますが、下味をつけて揚げることで、揚げたじゃが芋と合わせることで食べやすくなっています。学級ではおかわりの行列ができるほどで、残菜は少なかったです。