

給食室の一日

～12月20日 衣サクサク！もうか鮫のフライ編～

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（9：30完了）

蓮根サラダ：蓮根・きゅうり

南瓜の味噌すいとん汁：ごぼう・人参・大根・南瓜・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（9：20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・和え物のゆで冷まし作業・トレイや食器出し・もうか鮫下味つけへ

蓮根サラダ：蓮根・きゅうりは薄切りにして、ゆでて冷まして冷蔵庫へ

ハムもゆでて冷まして冷蔵庫へ

南瓜の味噌すいとん汁：ごぼうはささがき、人参・大根はいちょう切り、南瓜は食べやすく

小松菜は3cmカット

すいとんを練っておく

10：05～ 炊飯開始（7釜で米46.2kgを等分） 10：45～配缶作業

10：20～ もうか鮫のフライ調理開始



下味をつけたもうか鮫



バター液をからめてから
パン粉づけ



160℃の油で揚げる



中心温度が75℃以上に上
がっているか確認



学級ごとに数える

10:40~ 南瓜の味噌すいとん汁調理開始



1.5kgのかつお節でしっかり出汁を取り



豚肉と野菜がある程度煮えたら、二人がかりですいとんをちぎりながら入れていく



南瓜に火が通ったら、味噌で味付け



サッとゆでた小松菜を散らして温度測定し、学級ごとに配缶

11:10~ 蓮根サラダ調理開始



冷蔵庫に入れていた野菜・ハムの温度を測定し、釜に入れて調味料で和える



和えたら温度測定し、学級ごとに配缶

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



- ご飯
- もうか鮫のフライ（小袋中濃ソース）
- 蓮根サラダ
- 南瓜の味噌すいとん汁
- 牛乳

少し早い「冬至献立」にしました。冬至に食べるものは南瓜と柚子ですが、他にも「ん」が2回入る食べ物を食べると「運がつく」と言われています。なんきん（南瓜）・にんじん・れんこんを取り入れました。

「もうか鮫」は油と相性のよい魚です。今回はフライにしたところ、臭みもなく美味しくいただきました。10月には南蛮漬け、11月にはマヨネーズ焼きで提供しましたが、どの料理も残菜は少なかったです。