

中学校給食センターに潜入!

郡山市の中学校給食センター、第二給食センターを不定期で紹介していきます。

郡山市立中学校給食センター
郡山市立中学校第二給食センター

R7.VERSION10

卒業お祝い献立に密着!!

3年生の皆さん、給食を食べるのも残りわずかです。お祝い献立は楽しんでいただけましたか? 今回は、Aコース3月9日(月)、Bコース3月10日(火)の調理の様子について紹介します。

▶鶏肉の塩唐揚げ



下味をつけた鶏肉に1つ1つ衣をつけて、フライヤーに入れるよ



中心温度が90℃以上あるか確認するよ

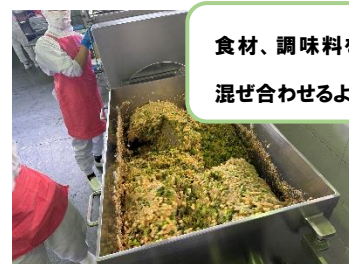


1人2個ずつクラスごとに数えているよ

▶フロッコリーのかに風味和え



野菜に異物が混ざっていないか手作業で確認しているよ



食材、調味料を混ぜ合わせるよ



クラスごとに重さを量って配食しているよ

▶すまし汁



使用する食材をそろえてから調理を始めるよ



中心温度が85℃以上になっているか確認するよ



クラスごとに量って食缶に分けていくよ

鶏肉の塩唐揚げを家でも作ってみよう!!

◎材料(4人分)

鶏もも肉 1個 35g×8個

揚げ油 適量

片栗粉 28g

<下味>

すりおろし生姜 0.8g

ガーリックパウダー 0.4g

醤油(小さじ1弱) 4g

塩(小さじ1/3) 1.8g

白コショウ(一振り) 0.16g

カレー粉(少々) 0.24g

◎作り方

①鶏肉に下味をつけ、15分ほど置き、片栗粉をまぶす。

②フライパンや鍋に油を入れ、170~180℃まで加熱する。

③温まった油に①を入れ、火が通るまで中火で約5分揚げろ。

④お皿に盛りつけて完成☆



完成



ご卒業おめでとうございます

立案献立の参加ありがとうございました!

小学校から9年間食べてきた給食はどうでしたか?

お気に入りのメニューはありましたか?

これからも1日3回、栄養バランスのとれた食事を心がけて、健康で元気に過ごしてほしいと思います。