



中学校給食センターに潜入！

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

VERSION4

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。



給食センターのとある日③

給食センターのとある1日、今回はAコース9月2日
(金)の「沖縄風まぜごはんの具」の調理の様子を紹介し
ます。



混ぜるのが大変そうだな！
調理員さんに
感謝をして食べよう！



「沖縄風まぜごはんの具」
約 2000 人分が出来上
りました😊

ここに
注目！

食材だけで
約 **100** キロ
あります。



完成！



作ってみませんか？給食のレシピ紹介



◎沖縄風まぜごはんの具 ～ごはんがいつもより食べたくなる味付け～

材料（中学生1人分）

豚肉(拍子木切り)→25g 米サラダ油→0.8g
ごぼう(ささがき)→12g しょうゆ→3g
人参(千切り5mm)→15g 砂糖→0.5g
しいたけ(戻してスライス)→1g 黒砂糖→1g
長ねぎ(荒みじん)→10g 和風だしの素→0.2g
刻み昆布(戻す)→0.7g オイスターソース→1g
むき枝豆(下茹で)→5g 料理酒→1.5g
生姜(みじん切り)→0.8g 塩→0.3g
水→6g

<作り方>

- ① フライパンに油を入れ、生姜と豚肉を炒める。
- ② ごぼうと人参を加え炒める。
- ③ しいたけ、刻み昆布、調味料と水を入れ煮詰める。
- ④ 長ねぎ・むき枝豆を入れ軽く炒めたら完成。

<ワンポイントアドバイス>

食べる直前にごはん混ぜると具の食感がよくおいしく食べることができますよ。