

令和7年5月 給食だより

さいたま市立大原中学校

新しい環境に慣れてきた一方、疲れが出て体調を崩しやすい時期です。また5月後半になり、気温が高い日も多くなってきました。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気に過ごしましょう。

給食室を 紹介します

野菜やいも類だけでも1日に200kg以上使用することもあります。



毎日食べる身近な給食ですが、生徒が入ることができない給食室。そこで、毎日食べるおいしい給食がどんなふうになられているのか、一部をご紹介します！

調理担当は(株)ハッピーフーズのみなさん。高濱チーフを中心に、11名から12名で約750食を調理します。

給食室の仕事は毎朝6時半にスタートします。異物混入には細心の注意を払い、虫が付きやすい葉物野菜は1階の下処理室で3回、2階の調理室で2回、合計5回洗います。

納品時は
エアーカーテンを作動
させ、外からの虫の
侵入を防ぎます！



料理によって鰹節、昆布、煮干しでだしを取ります。洋風や中華風の料理は鶏ガラと野菜くずを煮てスープを作ります。

給食では果物以外のすべての食材を加熱して使用します。野菜ごとに茹でた時間と温度、冷却した後の温度を細かく記録します。

ビックサイズの
道具たち！へらの
長さは120cm以上



アレルギー対応食は
担当調理員が一人分量を
計量しながら確実に調理
します。

出来上がった料理は一人分量を計算し、クラスの人数分を量って配缶します。残さず食べることで一人分に必要な栄養がきちんと取れるようになっていきます。苦手な食材もまずは一口から挑戦しましょう！



人気の 給食レシピを 紹介します

5/9 鶏肉とじゃがいものから揚げ

【中学生5・6人分の材料】

鶏肉 (小間) 300g
しょうが ひとかけ
酒 15g (大さじ1)
塩 1.5g (小さじ1/2)
じゃがいも 360g 1.5cm角切り
片栗粉 適量 揚げ油 適量

しょうゆ 25g (大さじ1.5弱)
三温糖 15g (大さじ1.5強)
みりん 12g (小さじ2)
水 12g (大さじ1弱)

【作り方】

- ①★カッコ内の調味料と水を合わせて加熱し、たれを作る。
- ②鶏肉にすりおろしたしょうが、酒、塩で下味をつけ、片栗粉をまぶし170℃の油で揚げる。
- ③じゃがいもは切って水にさらし、水気を切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④①のたれで和える。

