



東温市学校給食センター



給食の準備・後片付けを助け合ってしよう
 小： 協力して給食の準備・後片付けをする
 中： 清潔に食事ができる環境をつくる

給食当番の決まりを守ろう



みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。



<p>トイレは身じたくを整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。</p>
<p>清潔な給食着を身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまおう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口をおおう。</p>	
<p>重いもの、熱いものは協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器かごなどを床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら... 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。</p>



作ってみませんか？～赤米入りドリア～



- 【材料 (4～5人分)】**
- 米 2合
 - 赤米 30g
 - ★ミートソース★
 - 合いびきミンチ 200g
 - 玉ねぎ 1/2個
 - サラダ油 適量
 - A {
 - ダイストマト缶 200g
 - 水 100ml
 - 顆粒コンソメ 大さじ1
 - おろしにんにく 少々
 - 塩・こしょう 少々
 - B {
 - ケチャップ 大さじ3弱
 - ウスターソース 大さじ3弱
 - 砂糖 大さじ1/2
 - ★ベシャメルソース★
 - 無塩バター 50g
 - 薄力粉 50g
 - 牛乳 500ml
 - ミックスチーズ 適量

- 【作り方】**
- ① 米と赤米を一緒に洗って、炊飯する。
 - ② ミートソースを作る。
 1. 玉ねぎをみじん切りにする。
 2. 鍋にサラダ油を入れて熱し玉ねぎを炒め、しんなりしたらミンチを入れて炒める。
 3. ミンチの色が変わったら A を加え、沸いたら B を入れて混ぜながら約20分煮込む。
 - ③ ベシャメルソースを作る。
 1. 鍋にバターを溶かし、ふるった薄力粉を一気に加えて混ぜ合わせる。
 2. 温めた牛乳を数回に分けて入れ、適宜混ぜる。塩・こしょうで味を調える。
 - ④ 耐熱皿に①、②、③、ミックスチーズの順番でのせる。
 - ⑤ オープントースターで焼き色がつくまで10分程度焼く。

ふれあいスクールランチ教室 25 IN 東温
 で登場したレシピです♪



給食センターホームページの
リンクです。
ぜひご覧ください。



東温市の給食を知ろう！食べよう！

1月、しもばやしにあるだいこん畑で西谷幼稚園・西谷小学校・
川内中学校のみなさんが、2月に北野田にあるにんじん畑
で川上小学校のみなさんが収穫体験を行いました！
東温市で農業を営む安見和夫さんが愛情込めて育てた
野菜を、一生懸命収穫しました。



かたう
おもしろい形の
はっけん
にんじん発見！



うちのにんじんは、アロマレッド
という品種で甘くておいしいよ！
味わって食べてくださいね！



スコップで周りの土を掘
ってから、にんじんが折れな
いように上にまっすぐ引っ
張るよ。



やすみかずお
安見和夫さん



よいしょっ
よいしょっ



普段は、専用の
トラクターで傷
をつけないよう
ににんじんを掘
り起こしていき
ます。



たくさん採れたよ！

やすみ
安見さんのにんじんは、
「有機JAS」を取得した畑
で育った、安全・安心な
にんじんです♪



だいこん 大根とにんじんの収穫をしたよ！



葉をしっかりと
持って上に引っ張るよ！



よいしょっ



すっぽーん！

やったね！



おお 大きい大根は、
みんなで協力し
て収穫したよ☆

みんなが収穫した
大根は1月30日(金)
の「大根と里芋の
旨煮」になりました！

