

給食だより



第 1 号
平成 24 年 6 月
青梅市立学校給食センター

今年度の給食だよりは「調理の基本」と「世界の料理」を紹介していきます。1 回目は「食材の切り方」と「ヨーロッパの料理」についてお知らせいたします。

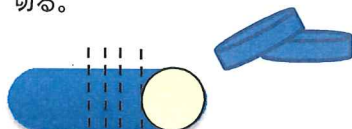
食材の切り方



“切る”ことによって、加熱時間が短縮され、味がしみ込みやすくなったり、視覚的にもおいしさを作りだすことができるよ！

輪切り

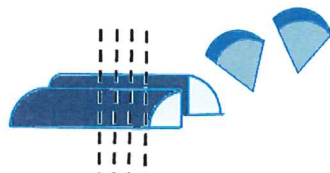
食材の端から必要な厚さに切る。



※細長いねぎなどは、小口切りと言う。

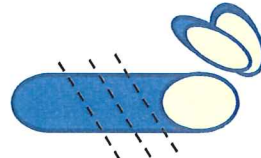
イチヨウ

食材を縦に四つ割りに切ったものを、必要な厚さに切る。



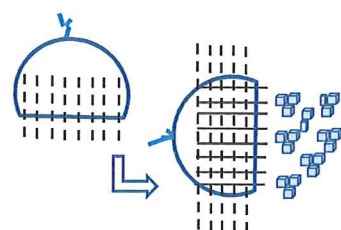
斜め切り

細長い野菜など斜めに包丁をいれて切る。



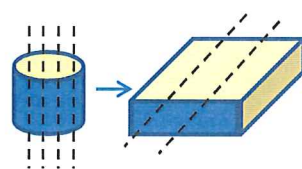
みじん切り

食材を端から細かく刻む。



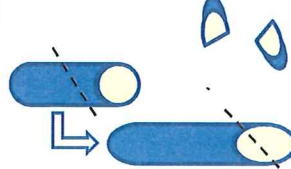
拍子切り

食材を4〜5cm程度に切り、切り口を下にして、1cm幅くらいに切る。



乱切り

食材を斜めに切り、切り口が上になるように食材を回して、また斜めに切る。



角切り

拍子切りした食材を小さな立方体に切る。

はん月切り

食材を縦半分に切り、切り口を下にして必要な厚さに切る。

千切り

薄く切った食材を重ねて、3〜4cmの長さに細く切る。



【4人分】

米	…300 g (2合)	
麦	…15 g	
ごま油	…小さじ1/2杯	
豚肉	…60 g	
にんじん	…中1/4本	A
刻み昆布	…5 g	
干しいたけ	…4 g	
白ごま	…小さじ1杯	B
三温糖	…小さじ1/2杯	
しょうゆ	…大さじ1杯	
酒	…小さじ1/2杯	
塩	…小さじ1/3杯	

シシジュシー

【作り方】

- ①米と麦を合わせ、洗って水気を切っておく。
- ②にんじんを千切りにし、刻み昆布は水で戻す。
- ③干しいたけは戻して千切りにし、汁は捨てずに取っておく。
- ④ごま油で、肉とAの材料を炒め、調味料Bを入れて煮込む。
- ⑤炊飯器に①と④を入れ、2合の目盛りまでしいたけの戻し汁を加えた水を入れて炊く。

6月の給食より、沖縄の炊き込みご飯を紹介します！

「シシ」→豚肉
「ジュシー」→炊き込みご飯
の意味だよ！





世界の料理



7/27～8/12までイギリスのロンドンでオリンピックが開催されます。そこで今回は、ヨーロッパの料理を紹介します！

イギリス

ローストビーフ

伝統的に日曜日の午後に食べる昼食のメインディッシュ。牛肉の中身を、ほんのり赤みが残る程度に焼きあげるのが最上とされている。



フィッシュ&チップス

白身魚の切り身のフライと、じゃが芋を細い棒状に切って油で揚げたチップスを盛り合わせた料理。歴史あるファストフードで手軽な食事。

スペイン

トルティージャ(スパニッシュ・オムレツ)

塩で味付けをした卵に、じゃが芋・玉ネギ・ほうれん草・ベーコンなどの具を入れ、平らに丸く焼いたオムレツのこと。2cm程の厚さに焼いたものを、切り分けて食べる。



パエリア

バレンシア地方の郷土料理のひとつ。日本では、魚介類を用いたものが一般的だが、本来は鶏・カタツムリ・豆・パプリカ等の山の幸を中心に用いて作る。



給食用食材の放射性物質検査の結果

東京都教育委員会へ依頼して行った、5月16日と6月7日の給食に使用した食材の検査結果は以下のとおりです。

調理場	検査日	食材名	測定結果(単位: Bq/kg)		
			放射性セシウム		
			セシウム-134	セシウム-137	合計
藤橋	H24.5.15	キャベツ	測定下限値未満(<25)	測定下限値未満(<25)	測定下限値未満(<25)
		玉ネギ	測定下限値未満(<25)	測定下限値未満(<25)	測定下限値未満(<25)
		ニンジン	測定下限値未満(<25)	測定下限値未満(<25)	測定下限値未満(<25)
		トマト	測定下限値未満(<25)	測定下限値未満(<25)	測定下限値未満(<25)

調理場	検査日	食材名	測定結果(単位: Bq/kg)		
			放射性セシウム		
			セシウム-134	セシウム-137	合計
根ヶ布	H24.6.6	さつま芋	測定下限値未満(<25)	測定下限値未満(<25)	測定下限値未満(<25)
		かぶ	測定下限値未満(<25)	測定下限値未満(<25)	測定下限値未満(<25)
		とうもろこし	測定下限値未満(<25)	測定下限値未満(<25)	測定下限値未満(<25)
		小松菜	測定下限値未満(<25)	測定下限値未満(<25)	測定下限値未満(<25)

※測定下限値は、25Bq/kgである。

※測定下限値未満の場合は、「測定下限値未満(<25)」とする。



学校給食の食材購入費は、保護者が納める給食費でまかなわれています。給食費の口座引き落としに、支障がないよう協力ください。



イタリア

パスタ

小麦粉を水で練って作った製品のこと。スパゲッティやマカロニなどがある。イタリア人は、パスタが大好きで食事は必ずといっていいほど、パスタ料理を食べる。



カルパッチョ

イタリアの画家であるヴィットーレ・カルパッチョが薄切りの生牛肉にチーズをかけた料理を好んだことから、彼の名前を取って呼ばれるようになった。

ドイツ

ソーセージ

鳥獣類のひき肉などを塩や香辛料で調味し、腸詰めにした食品。くん製処理を行い保存食とされる。



種類	太さ
ウイナーソーセージ	20mm未満
フランクフルトソーセージ	20mm以上36mm未満
ポロニアソーセージ	36mm以上

フランス

デリューヌ

ひき肉やすり潰したレバー、魚肉のすり身、野菜、香辛料等を混ぜたものを長方形の型に詰め、オーブンで焼いた料理。1cm程の厚さに切って食べる。

ヴィシソワーズ



冷たいじゃが芋のポタージュのこと。バターでポロねぎとじゃが芋を炒めてからブイヨンを加えて煮込み、裏ごしして生クリームで伸ばし、冷やした料理。