

# そうせランチタイムス

平成26年11月号  
匝瑳市学校給食センター

朝夕の冷え込みがきびしくなってきました。季節の変わり目は、気温の変化から体調をくずしやすくなります。外から帰ってきた時には、必ず手洗いやうがいをおこない、かぜを予防しましょう。

今月も引き続き調理室の様子をお伝えします。

## ①揚げ焼き蒸し物室(あげやきむしものしつ) 肉・魚・卵など メインのおかずを調理する



揚げ物

幼稚園・小学校と中学校でメインのおかずが毎日違います。これは出来上がってから食べるまでの時間をなるべく短くするためです。揚げ物は『フライヤー』という機械を使い、調理します。幼稚園・小学校分を調理する時には、9時過ぎから始め、11時までに約2100個の揚げ物を作ります。

## 焼き物・蒸し物



焼き物や蒸し物は『スチームコンベクションオープン』という機械で調理します。この機械の特徴は、蒸気を出しながら焼くことができ、食品の水分を保ちながらおいしく焼くことができることです。しっかりと温度が上がっているか確認し、お届けしています。

## ②和え物室(あえものしつ) 和え物(サラダ)を作る



ゆでる

### 【1】加熱する

和え物をつくるには、まず材料を加熱します。加熱方法はゆでる、蒸すの2種類。ゆでると食感が悪くなってしまう食材は、蒸して食感良く仕上げるよう工夫しています。また、蒸すことにより、ビタミンの流出を抑えることができます。



蒸す



和える

### 【3】和える

大きな和え釜で、冷やした材料と調味料を和えます。ひじまでの長い使い捨て手袋を使い、人の手で和えています。一度に約1000人分を作ります。



冷やす

### 【2】冷やす

真空冷却機という機械で、加熱した材料をすばやく冷やします。細菌が繁殖しやすい温度帯にならないよう15分で5℃にまで冷やします。