

# 給食室の独り言 No.1



みなさまはじめまして、栄養士の能城（のうじょう）です。  
これからよろしくお願いいたします。

本来であれば、給食室の様子を動画で配信したかったのですが、動画のアップが難しい  
ようで…そのため、今後文章と写真にはなりますが「給食室の独り言」として、給食室や給  
食に関するお話を不定期で載せていけたらいいなと思っています。  
ぜひお時間あるときに読んでいただけたら嬉しいです。

南中の給食室は食数が多いですが、その分調理器具が充実していて、炊飯・焼き物・炒め  
物・揚げ物・和え物、様々な調理方法ができ、バリエーション豊富な給食の提供が可能で  
す。どんな給食を提供しようかワクワクしながら献立を考えているところです。

今日は、「令和7年度最初の給食」に関してです。  
今年度最初の給食は、「こぎつね寿司・牛乳・さわらの竜田揚げ・すまし汁・いちごゼリー」  
でした。  
こぎつね寿司調理の様子です。



ご飯が炊けました♪



炊飯器からおこげが  
入らないように  
確認しながら釜に移します



混ぜ合わせる具の  
調理の様子です



配缶の様子です。  
1人あたりの重量を計算し、  
クラスの数でかけた数値  
になるように1クラスずつ  
計りながら配缶しています



混ぜご飯を配缶後、  
さやいんげんと刻みのりを  
上からかけるようにして、  
彩りよく仕上げました✿



こぎつね寿司  
完成です！！

混ぜご飯の日は、上記のように炊いた白飯と、釜で調理した具をよく混ぜ合わせて提供しています。彩りにも気を付け、色の変わりやすいさやいんげんや刻みのりは混ぜご飯を配缶後、上からかけるようにしてもらいました。そのため、食缶を開けたときに見た目がとても良いです。

南中の生徒は初日から残食量が少なく、栄養士・調理員ともに嬉しい限りです。これからもおいしく食べてもらえるように精一杯頑張りますので、ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

こんな感じで短いですが、給食の調理の様子を載せていきます。  
より給食に興味を持ってきていただけたら嬉しいです。

4月10日（木）

- こぎつね寿司
- 牛乳
- さわらの竜田揚げ
- すまし汁
- いちごゼリー



次回もお楽しみに♪