

給食だより

平成29年11月
あおもりしょうがっこう 給食センター

食材の宝庫

あおもり!



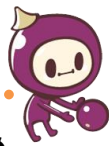
ふるさと産品給食の日



青森市は生産量日本一を誇るカシスの他、米やりんごをはじめとする食材の宝庫です。また、青森県は食料自給率が124%と高く、東北では1位となっています。(H27年度食料自給率より)

A群校11月15日・B群校16日は、青森市や青森県の食材をたくさん使った「ふるさと産品給食の日」となっています。ふるさとの豊かな自然の恵みに感謝して食べましょう。

あおもりカシス



りんごとカシスのゼリー

〔青森市産カシス・青森市産りんご〕

青森市はカシスの生産量日本一です。カシスの栽培はできるだけ農薬を使わず、また、その収穫は、一粒一粒手作業で丁寧に行われます。

りんごは、主に浪岡地区で生産され、比較的の小ぶりのものが特徴です。その内、高品質な物を「おぼこい林檎」という名で販売しています。



鮭照り焼き(鮭)

11月は、県内の川に鮭が上ってくる月です。鮭は身だけでなく、卵や頭まで食べられる魚です。おいらせ町ではこの時期「日本一の鮭まつり」という鮭のつかみ取り大会を実施しています。

小松菜と鶏肉のごま塩炒め

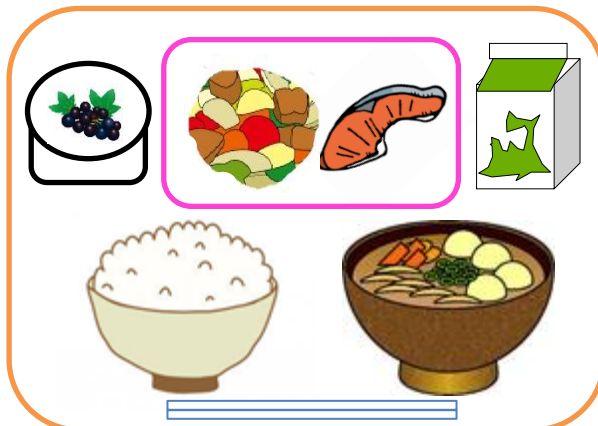
〔鶏肉・小松菜・玉ねぎ〕

青森県は鶏肉の飼育羽数が全国第4位です。低脂肪で高タンパクな鶏肉を県産の小松菜、玉ねぎと一緒に中華風に炒めています。

ごはん

〔青森市産つがるロマン〕

給食は年間を通して、青森市産米を使用しています。味、粘り、香り、柔らかさのバランスがよく、和食にあう米です。



※〔 〕内は使用している県産食材

いかのつみれ汁

〔いかボール・大根・人参・ごぼう・長ねぎ〕

青森県八戸市は、いかの水揚げ量が全国第一位です。いかは家庭の食卓にもよく並び、青森県は消費量も全国第一位です。

ごぼうや冬の雪人参、大根、ねぎは、青森県で多く栽培されている農作物です。

つがるロマン



あおもり型給食を作ってみよう

A群校11月13日 B群校11月14日

根菜とこんにゃくの炒め物



【材料(4人分)】

- 豚肉 20g
- レンコン 15g
- にんじん 15g
- ごぼう 15g
- 糸こんにゃく 20g
- 干しいたけ 1g
- ★炒め油 0.5g
- ★だしのだし 0.5g
- ★しょうゆ 2g
- ★砂糖 1g
- ★みりん 2g
- ★一味唐辛子 0.01g

【作り方】

- ①下準備をする
 - レンコン：いちよう切りにし、水にさらす。
 - にんじん；いちよう切りにする。
 - ごぼう：らんき切りにし、水にさらす。
 - 糸こんにゃく：5センチ程度に切る。
 - 干しいたけ：水で戻し、干切りにする。
- ②炒める
 - フライパンに炒め油を入れて、豚肉を炒める。
 - 肉に火が通ったら、ごぼう、にんじん、干しいたけ、レンコンを入れてさっと炒め、水を少し加えて沸騰させる。
 - 糸こんにゃくを入れ、★の調味料で味付けをする。
 - 3分ほど煮込み、味をしみこませる。

- ～「あおもり型」～5つのコンセプト
- ①「塩分」ひかえめ
 - ②「野菜」たっぷり
 - ③「あぶら」ほどよく
 - ④「ごはん」しっかり
 - ⑤「あおもり」に感謝

ひとことメモ

根菜が苦手な人は、干切りにして調理すると、食べやすくなります。