

# きゅうしょくたより

青森市  
浪岡学校給食センター

～ おうちのひとと いっしょに よみましょう ～

11月15日(水)は…

## ～浪岡地区～ふるさと産品給食の日



### カットりんご

あomorishisan  
青森市産のりんごです。  
hinshu nochi shi  
品種は、後ほどお知らせします。



### 県産さけの照り焼き

akenisan  
秋から冬にかけて、県内各地で  
ぎょかく shige tsuka te ya  
漁獲される鮭を使った照り焼き  
です。



### ごはん

あomorishisan  
青森市産の「つがるロマン」  
という品種のお米を使って  
います。



この日の給食は、青森県産の食材が  
8種類使われているよ！  
あomorishisan  
青森のおいしい食材を味わおう！



### 牛乳

あomorishisan riyoushu namayuu  
青森県産の良質な生乳だけを  
つか  
使ったこだわりの牛乳です。



### 小松菜ときのこのごま塩炒め

あomorishisan komatsuna  
青森県産の小松菜と  
にんじんも使った  
炒めものです。



### 県産いかのつみれ汁

hachihensan  
八戸産のいかを使った  
つみれ汁です。県産の大根、にんじん、  
ながけんсандaisu tsuka doufu  
長ねぎと県産大豆を使った豆腐も入っ  
ています。



### 11月1日(水)の給食で登場 今月の「あomorishisan型給食レシピ」

#### \*どさんこ汁\*

#### 材料 (1人前)

とり肉	20g
じゃがいも	50g
にんじん	10g
コーン	10g
カットわかめ	0.5g
長ねぎ	10g
だし汁	130ml
(かつお・昆布)	
みそ	10g
牛乳	10ml

#### 作り方

##### ① 下準備をする

- ・とり肉：一口大に切る
- ・じゃがいも：いちよう切り
- ・にんじん：いちよう切り
- ・カットわかめ：水に戻す
- ・長ねぎ：小口切り

##### ② 煮る

- ・なべに、だし汁とにんじん、じゃがいもを入れて、点火する。
- ・具材が固めに煮えたら、とり肉を加えて、アクをとる。
- ・コーン、わかめ、みそ、牛乳を加える。
- ・長ねぎを加えて、沸騰前に火を止める。



みそ汁に牛乳を加えるとコクが出るので、みそを少なくしても  
おいしくできあがるんだ♪



「あomorishisan型」とは…

- 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omorishisanに感謝」

をコンセプトとした料理や給食のことで。

## 「食育の日」学校給食体験会を開催します

学校給食を通じて、家庭における食についての理解を深めることを目的に、「食育の日」学校給食体験会を開催します。

- 実施日 11月20日(月) 午前9時～午前11時40分(受付開始 午前8時30分)
- 実施場所 小学校給食センター 青森市内字丸山393-261(西部工業団地内)  
※当日は直接センターへお越しください。
- 内容 施設見学、栄養教諭による食育講話、給食試食(ご飯、牛乳、厚揚げと大根のみそ汁、つくねハンバーグ、五目さんぴら)  
※食物アレルギーのある方は、申し込む前にお問い合わせください。
- 対象者 青森市民
- 参加募集人数 60人(申込順)
- 料金 260円(試食材料費)  
※11月15日(水)以降のキャンセルは食材を発注済みのため、料金が必要となります。  
尚、当日発熱や下痢などの体調不良の方は、参加できませんが料金は必要となります。

- 申し込み及び問い合わせについて
- ・申込期間 11月1日(水)～11月14日(火)
- ・申込必要事項 ①氏名 ②年齢 ③住所 ④電話番号等連絡先
- ・申込方法 ①メールまたはFAXで申し込み場合  
任意の様式または申込用紙を市HP「食育推進事業」からダウンロードし、申込必要事項を記入の上、お申し込みください。  
②電話で申し込み場合  
申込必要事項をお知らせください。  
(株)グリーンハウス(小学校給食センター運営企業)  
shogaku-kyushoku@city.aomori.aomori.jp  
Fax 017-766-7203 ☎017-782-3765(9:00～17:00)

