



1月 給食だよ！

平成30年 1月
青森市単独給食実施校

1月24日から30日は全国学校給食週間です。多くの人々の努力や協力によって給食が作られていることへの感謝、動植物の命をいただいて生きていることへの感謝など、感謝の思いを届ける1週間にしましょう。

感謝して給食を食べよう！

給食が出来るまで、調理員さんがどのように給食を作っているか、見てみよう。



材料が届きます



食材の数や状態をチェックします。

下準備をします



虫やごみが入っていないかチェックし、水そうを変えて3回流水で洗います。

調理が始まります



作る料理に合わせて、食材を食べやすい大きさに切りそろえます。

調理中...



大きななべ（回転がま）を使って調理します。

配膳室へ



配膳室から給食当番へバトンタッチされます。

完成！



クラスごとに食缶に盛り分けます。

調理中...



だしのうま味をきかせ、薄味に仕上げます。（塩分を確認します。）



温度がしっかり上がっているか確認します。

いただきます！



「いただきます」のあいさつをしっかりと、おいしく残さず食べることが調理員さんたちへの何よりの感謝になります。



つくって食べよう！あおもい型！ 給食レシピ



1月16日(火)
のこんだて

れんこんのピリ辛炒め

材料 (1人前)

れんこん(水煮)	25g
豚肉	10g
にんじん	10g
ピーマン	5g
中華だし(粉末)	1g
コチュジャン	0.5g
しょうゆ	2g (小さじ1/2)
ごま油	2g (小さじ1/2)

作り方



①下準備をする

- れんこん水煮：(いちょう切りになったもの) 洗って、水を切る。
- 豚肉：細切り
- にんじん：拍子切り
- ピーマン：細切り

②炒める

- フライパンを中火にかけ、ごま油を全体にいきわたらせる。
- 豚肉を先に炒め、にんじん、れんこんを入れて炒める。
- 火が通ったら、ピーマンを加え、中華だしで味付けをする。
- コチュジャンをしょうゆで溶き、最後に加えて、炒める。

れんこんを【ごぼう】に変えてもおいしくいただけます。

