



11月 給食だよ！

平成29年 11月
青森市単独給食実施校

毎年6月と11月は食育月間！ 毎月19日は食育月間です。

私たちが毎日食べている給食には、調理員さん、農家の人、水産業にたずさわる人、食材を運んでくれる運搬業の人など、たくさんの人の手がかかっています。その支えにより、私たちのもとへ給食は届けられているのです。感謝の気持ちを持って、給食をいただきましょう。

●11月16日(木)の献立を紹介します●



【あぶにん】

●県産さけの照り焼き●

青森県産の秋鮭を使った照り焼きです。



●小松菜と県産コーンのごま塩炒め●

青森県を代表する【嶽きみ】のコーンと、小松菜・にんじんをごま油で炒め、香ばしく仕上げます。



●牛乳●

青森県産の新鮮でおいしい牛乳です。



11月16日(木)は ふるさと産品給食の日

●ごはん●

青森市で収穫された『つがるロマン』です。



●根菜と豆腐のみそ汁●

青森県産の大豆を使った豆腐と、青森県産の大根・人参・ごぼう・長ねぎを使ったみそ汁です。
味噌も青森県内の工場で作られたものを使っています。

塩分のとりすぎに
注意しましょう！
～こんな行動に注意～

毎日の食事で気がつかないうちに、しょうゆやソースをたくさんかけてしまったり、めん類のスープを飲み干してしまったりなど、塩分をとりすぎていることがあります。
しょうゆやソースはスプーン1杯程度にしたり、めん類はスープを残すようにして、塩分をたくさんとらないように気をつけましょう。



つくって食べよう！あおもい型！ 給食レシピ



「味の対比効果」で、嶽きみの甘さが塩で一層際立って感じられるので、美味しくいただけます。



11月16日(木)の献立 小松菜と県産コーンのごま塩炒め

材料 (1人前)

- 小松菜 30g
- コーン(嶽きみ) 10g
- にんじん 10g
- 中華だし(粉末) 1g
- 白すりごま 1g
- ごま油 2g (小さじ1/2)
- 塩 0.1g

作り方 ①下準備をする

- 小松菜：茹でて水で冷やし、水気をきり、3～4cmに切る
- 嶽きみ：茹でて、芯と実の間に包丁を入れ、そぎ切り
- にんじん：短冊切り

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。
- にんじんを先に炒め、小松菜、コーンを加えて炒め、中華だし、塩で味付けをする。
- 最後に白すりごまを加え、炒める。

お知らせ

11月6日(月)から学校給食課のアウガへの移転に伴い電話番号が変わります。
【新番号】給食管理チーム：017-718-1626 給食運営チーム：017-718-1864

