



6月 給食だよ!

平成29年6月
青森市単独給食実施校

6月は梅雨入りの時季です。これから夏に向かって湿気が多くなり、蒸し暑くなります。そのため、細菌の活動が活発になり、少しの油断から食中毒が起こりやすくなります。予防のため、身の回りを清潔に保つよう心がけましょう。

おぼえよう! 手洗いのタイミング

このようなときには、必ず、手を洗いましょう。



校庭からかえって
きたとき



給食の前



そうじの後



トイレに行った後

ハンカチ・タオルは、きれいなものを使いましょう!!



6月13日(火)は ふるさと産品 給食の日



県りんごとお米のプリン

青森県産のりんごとお米を使ったミルクプリンです。



県牛乳

青森県産のおいしい牛乳です。



県産ポークのメンチカツ

青森県産の豚肉を使ったメンチカツです。



市ごはん



青森市で収穫された『つがるロマン』です。

県ほたてと長いものみそ汁

青森県産のベビーほたて・長いも・乾燥ごぼう、そして、県産大豆を使った豆腐を使っています。

今月は青森県内すべての学校給食で『ふるさと産品給食の日』が実施されます。学校給食での『地産地消』を通じて、子どもたちが、ふるさを誇りに思う心を育てることを目指しています。

この日だけでなく、青森市では、青森市産や青森県産の食材をできるかぎり学校給食に取り入れています。



つくってたべよう! あおもり型! 給食レシピ

6月13日(火)
のこんだて

ほたてと長いものみそ汁

【材料】(1人前)

- ベビーほたて 15g
- 長いも 15g
- ごぼう 10g
- にんじん 10g
- ほうれん草 10g
- とうふ 30g
- おろし生姜 0.5g
- みそ 10g (小さじ2)
- だし汁(かつお・昆布) 100ml

【作り方】

①下準備をする

- 長いも: 拍子切り
- ごぼう: ささがき
- にんじん: いちょう切り

②煮る

- なべにだし汁とごぼう、にんじんを入れて煮る。
- 火が通ったら、ほたて、長いも、とうふを加えて煮る。
- みそとおろし生姜を入れ、最後に、ほうれん草を入れて出来上がり。

ほうれん草を茹でて、苦みのもとになる「シュウ酸」を取り除きましょう。

ほうれん草: 茹でて4~5cmに切る
とうふ: 1cm角に切る

青森県学校栄養士協議会
食育推進キャラクター



【あぶにん】