



# 11月 給食だより

平成30年 11月  
青森市単独給食実施校

お家の人と一緒に読みましょう

## ～感謝の気持ちをもって食べよう～

青森県では、国が定めている6月と、県産品が多く出回る11月を「食育月間」としています。私たちが食べている給食は、給食を作っている調理員さん、野菜を育てている農家さん、魚をとる漁師さん、魚や野菜を運んでいる運搬業の人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを持って「いただきます!」「ごちそうさまでした!」とあいさつをして、しっかりと残さずに食べましょう。



## 11月15日は ふるさと産品給食の日

「ふるさと産品給食の日」では、地産地消を通じて、子供達のふるさとを誇りに思う心が育つことを目指しています。

### 献立の紹介



■ **ごはん** 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。



■ **牛乳** 青森県産の良質な生乳だけを使ったおいしい牛乳です。



■ **せんべい汁** 給食で大人気! 青森県南部の郷土料理です。



■ **ほたてのたまごみそ煮** 津軽地方の郷土料理「貝焼き味噌」という料理を、給食用にアレンジしています。



■ **りんごとお米のフリン** 青森県産のりんごと、つがるロマンの米粉のおいしさがつまったフリンです。

つくって食べよう! あおもり型!

## 給食レシピ



11月9日(金)  
のこんだて

### \* ミネストローネ \*

#### 材料 (1人前)

マカロニ	5g	トマトケチャップ	10g
たまねぎ	30g	ダイストマト缶	10g
にんじん	10g	洋風だし(顆粒)	3g
じゃがいも	30g	白こしょう	少々
キャベツ	20g		
だいずみずに大豆水煮	8g		
パセリ	少々		

#### 作り方

##### ①下準備をする

- ・にんじん: 1cm程度の角切り
- ・じゃがいも: 1.5cm程度の角切り
- ・たまねぎ、キャベツ: 一口大に切る

##### ②炒める

- ・鍋を熱し、たまねぎ、にんじん、大豆、じゃがいも、キャベツを炒める。

##### ③煮る

- ・マカロニと調味料を加え、弱火で10~15分煮る。
- ・トマト缶を加え、さらに5分程煮て、パセリと白こしょうを加えて出来上がり。



たまねぎやキャベツの甘みと、トマトの酸味で、少ない調味料でも、おいしく食べられます。



あぶにん