

10月 食育だより



令和5年
平川市
学校給食センター

あき ゆうすず 朝・夕涼しくなり、すっかり秋めいてきました。「みのりの秋」といわれるよう

あき くだもの やさい しゅうかく に、秋は果物や野菜がたくさん収穫されます。



きゅうしよく ほうもん おこな

給食訪問を行っています



がつ 8月～10月に、給食センター職員が2～3名で各学校を訪問し、給食はんにゆうぐち
やコンテナ置き場・ランチルームまたは教室での準備・食事の様子などを視察していま
す。



しゃしん かしわぎしょうがこう ようす
★★写真は、9月4日の柏木小学校の様子★★



きゅうしよく もくしよく
教室で、黙食
していました。



なら あとかたづ
きれいに並べて、後片付け
しやすいようにしてます。



はじめよう！みんなで一緒に！！ げんき あおもりけん めざせ★元気な青森県



ねりこみ(津軽地方の郷土料理)

ざいりよう ぶん
材料(1人分)

- さつまいも 50g、にんじん 20g
- こんにやく 20g、あぶらあげ 5g
- 水60ml、さとう 5g、だし昆布 2g
- ★しょうゆ 5g ★塩 0.1g ☆かたくりこ 1.5g ☆水 5g

作り方

①下準備をする

- さつまいも、にんじん: 乱切り
- こんにやく: 乱切りにして、ゆでる。
- あぶらあげ: 食べやすい大きさに切り、あぶらぬきをする。

②煮る

- なべに、水とだし昆布を入れて、弱火にかけてふつとう直前で昆布をとりだす。
- 先ににんじんを入れて煮る。次に、他の材料も入れて煮る。(中火)
- さとう、★を入れて味をしみさせる。
- 水ときかたくりこ(☆)で、とろみをつけ、火をとめる。(中火)

10月13日

給食にでます！

学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

栄養バランスを考えた
献立を提供しています

安心して食べられるよう
衛生的に調理しています

地産地消を推進して
います

みんなで同じものを
食べることができます

