



食育たより 冬休み号



令和3年度12月
東松島市学校給食センター
(愛称:ハッピート)
*東松島市のHPにも掲載しています。

東松島市の地場産品



東松島市では、食育に関する取り組みを総合的かつ計画的に進めるため「食育推進計画」を策定しています。学校給食センターでは、地場産品の利用品目数の割合目標を『40%以上』として、地場産品を豊富に使用した給食の提供を心がけています。1月に提供する地場産品や通年利用している地場産品を紹介します。

※地場産品の一部は国からの交付金を活用した「市内農水産品活用による児童・応援事業」により支出されています。

20日(木)	24日(月)	25日(火)	28日(金)
野蒜納豆	お米(かぐや姫)	さつまいも(さつまい)	もち麦(麦ごはん)
野蒜納豆は、一度製造を中止していましたが、「自分たちが食べたい納豆をつくろう!」と、アグリードなるせが復活させた商品です。東松島産の大豆を使っており、今回は学校給食のため特別に給食用の納豆を作ってくれました。	冷害でお米がとれなかった年に偶然発見された奇跡のお米が「かぐや姫」です。粘りと甘みが強く、一粒一粒にうまさ凝縮されています。	よつばファームで作られたさつまいもを使用します。「金時」という品種で、ホクホクとした食感が特徴です。	28日の麦ごはんの麦は、東松島市野蒜で育った大麦(もち麦)です。こちらも、アグリードなるせで製造されているものです。
	しょうゆ(濃口・薄口):通年 しょうゆは、東松島長寿味噌長寿味噌の「翁醤油」を使用しています。長寿味噌オリジナルのブレンドで、くど過ぎず、足りな過ぎずの比率に仕上げているそうです。	みそ(赤みそ・白みそ):通年 みそは、東松島長寿味噌とぎんの星で作られたものを使っています。みそ汁の時は三種類のみそを合わせて使っています。 ※ぎんの星で作られている味噌は、東松島産の大豆を使用しています。	 ※通常の麦ごはんの際は、宮城産の米粒麦を使用しています。

※日には現時点での予定になります

○材料○(4人分)

サラダ油 適量
豚もも肉 60g
にんじん 60g
玉ねぎ 120g
じゃがいも 180g
糸こんにゃく 80g
きび砂糖 6g(小2)
しょうゆ 14g(大1)
本みりん 4g(小1)
だしの素 少々
むいた枝豆 適量
※きび砂糖→上白糖でも可。

○切り方○

・豚肉→こま切れ
・人参→6mmいちょう
・玉ねぎ→3mmスライス
・じゃがいも→さいの目
・枝豆→さやから出す

○作り方○

①鍋に油を熱し、下味をつけた豚肉を加えて炒める。
(豚肉は酒と醤油で下味をつけておく:分量外)
②肉に火が通ったら、糸こんにゃく、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを加えてよく混ぜ合わせ、調味料を加えてじっくり煮込んでいきます。
③じゃがいもに味がしみたら、枝豆を加えて、できあがりです。
★枝豆を入れると彩りが良くなります。大豆を入れてもおいしいです。

肉じゃが

給食の肉じゃがを
作ってみよう

**肉じゃがは、学年問わず人気で、
残食がとて少ないメニューです。**