

地場産給食だより

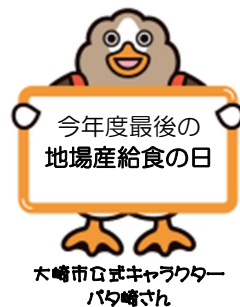


令和7年度
第 7 号
(2月号)

学校の“地場産給食の日”は、2月 日()です

大崎市では、地場産の食材を子供たちにも味わってもらうため「地場産給食の日」を季節ごとに実施しています。

この日は、子供たちから給食の様子を聞き、話題にさせていただくと共に、ぜひご家庭でもおいしい大崎市産食材を味わっていただければと思います。



★今月の献立は「大崎ぺろっこ汁」です★

『ぺろ』はめん類全般のことを表し、大崎市ではなじみの深い方言です。東北地方の言い方で愛着や親しみを込めて『っこ』を付けました。今回使う『ぺろっこ』は米粉めんでモチモチした食感が特徴です。米粉めんと大崎市産の旬の冬野菜を使った汁物でほっこり温まりましょう。

作ってみよう！



材 料 (小学生1人分量で紹介)

米粉めん 12g

(またはそうめん等の乾めん)

8~10g程度

鶏肉 5g

にんじん 5g

大根 10g

白菜 15g

しめじ 5g

油揚げ 5g

長ねぎ 5g

薄口しょうゆ 4g

みりん 0.5g

和風だし 0.3g

塩 0.1g

作り方 (給食での作り方です。参考にしてください。)

- ① 米粉めんはほぐす。米粉めん以外のめんを使う時はゆでて水気を切っておく。
- ② 鶏肉は1cmの角切り、にんじんと大根は3mm幅のいちょう切り、白菜は短冊切り、長ねぎは小口切りにする。しめじはほぐす。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、せん切りにする。
- ③ 鍋に水(分量外)、大根、にんじんを入れて煮立ったら鶏肉を加える。
- ④ 大根とにんじんが煮えたら白菜、しめじ、油揚げを加えて煮る。
- ④ ★の調味料で味をつけ、米粉めんと長ねぎを加えひと煮立ちさせる。

おすすめ料理

漬け物
みそ汁

煮物
おでん
ふろふき大根

生食
サラダ
大根おろし

葉は、カロテンやビタミン・ミネラルを豊富に含む緑黄色野菜です。水分が蒸発しやすいので、すぐに食べるのがおすすめです。

大根

多

辛味レベル

少

「食の宝庫」である大崎市を支えているのは、農家や生産者のみなさんです。給食も、たくさんの方々のおかげで食べることができます。周りの方々への感謝の気持ちを持ち、おいしくいただきます。

★発行元★
大崎市教育委員会
教育総務課