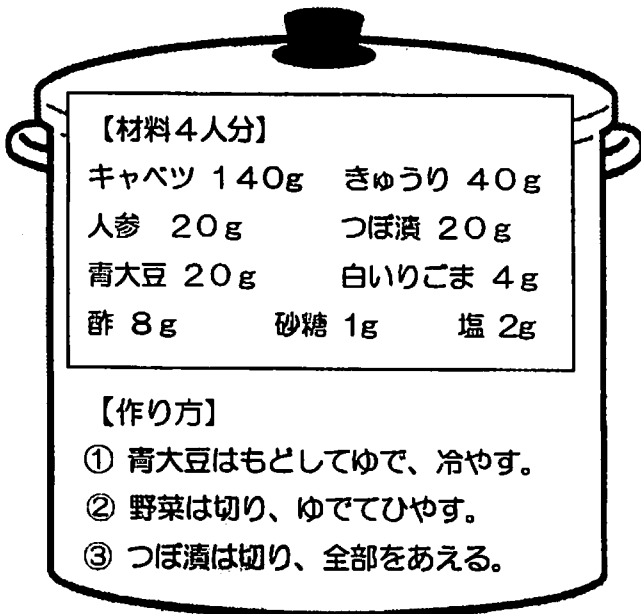


作ってみましょう～(給食の献立)

今年度、193回の学校給食がありました。和食、洋食、中華、世界の味とメニューを工夫しました。その中から給食室のおすすめの献立を紹介します。



キャベツのごまかけ



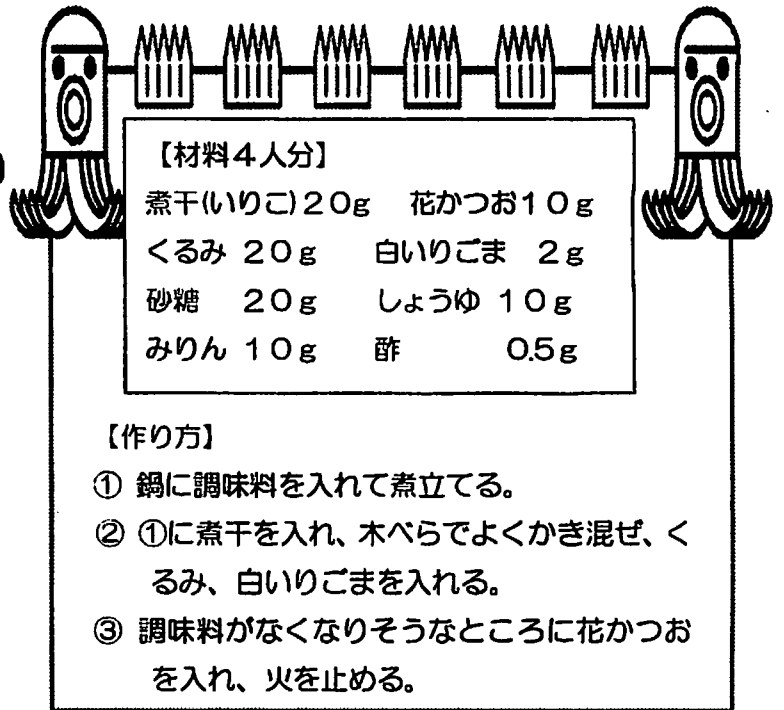
【材料4人分】

キャベツ 140g	きゅうり 40g
人参 20g	つぼ漬 20g
青大豆 20g	白いりごま 4g
酢 8g	砂糖 1g 塩 2g

【作り方】

- ① 青大豆はもどしてゆで、冷やす。
- ② 野菜は切り、ゆでてひやす。
- ③ つぼ漬は切り、全部をあえる。

小魚の手作り佃煮



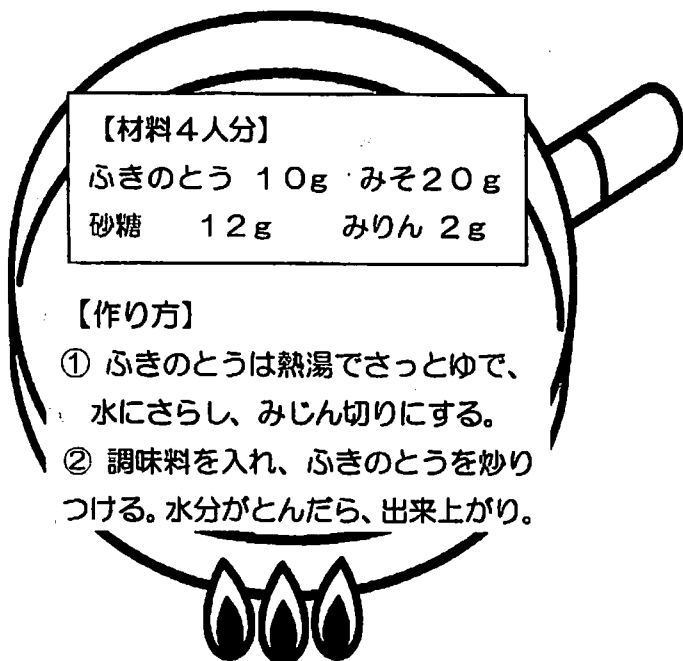
【材料4人分】

煮干(いりご) 20g	花かつお 10g
くるみ 20g	白いりごま 2g
砂糖 20g	しょうゆ 10g
みりん 10g	酢 0.5g

【作り方】

- ① 鍋に調味料を入れて煮立てる。
- ② ①に煮干を入れ、木べらでよくかき混ぜ、くるみ、白いりごまを入れる。
- ③ 調味料がなくなりそうなところに花かつおを入れ、火を止める。

ふきのとうみそ



【材料4人分】

ふきのとう 10g	みそ 20g
砂糖 12g	みりん 2g

【作り方】

- ① ふきのとうは熱湯でさっとゆで、水にさらし、みじん切りにする。
- ② 調味料を入れ、ふきのとうを炒りつける。水分がとんだら、出来上がり。

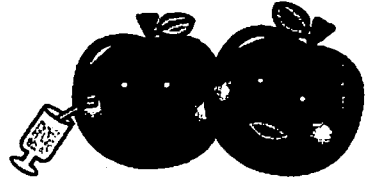
JA全農山形県本部より「山形のりんごジュース」をいただきました。

3月6日(金)中間休みや給食の時においしく飲みました。

JAでは、県産りんごが8月の降雨のため「じく割れ」ができ、「りんごジュース」をつくりました。消費拡大と地産地消の推進をはかるため、無償提供されました。



おいしいりんごジュースのできるまで



くだもの作りを通して気候をもつ山形県は、全国でも屈指数えられるおいしいくだもの産地です。山形食品のジュース工場では、この豊富なくだものを原料に、自然のおいしさを大切にしたジュース作りに取り組んでいます。自動化された最新の設備をもつ衛生的な工場からは、毎日たくさんのジュースが作られ、みなさんの食たくへと届けられます。



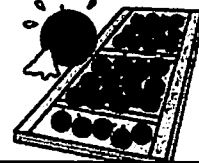
1 原料 げんりょう

農家のみなさんが作ったおいしいりんごです。



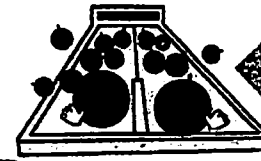
2 搬入 はんにゅう

新せんなうちにトラックにのせてジュース工場へはこびます。



3 洗淨 せんじょう

プールにのせてホコリやヨゴレをシャワーで洗いきれいにします。

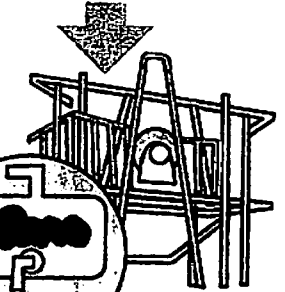


4 選果 せんか

キズがついているものや種類がちがうものを分けます。

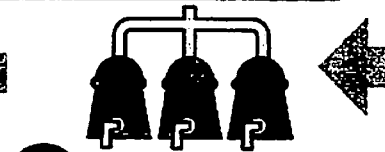
5 破砕 はさい

力持ちのキカイでりんごをくだきます。



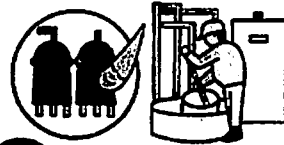
6 搾汁 さくじゅう

ゆっくりとジュースをしぼります。



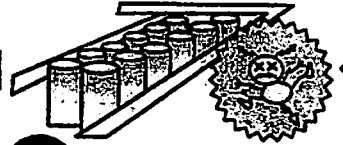
7 遠心分離 えんしんぶんり

大きなセンイしつを取りのぞき取りやすくします。



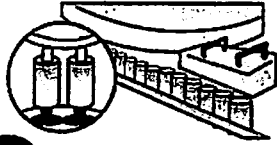
8 調合 ちょうごう

タンクにあつめて味をととのえます。



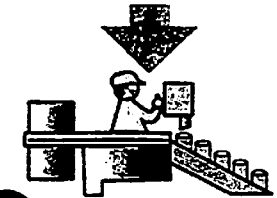
9 瞬間殺菌 しゅんかんとく菌

高温短時間で殺菌します。



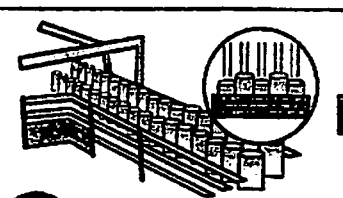
10 充填 じゅうてん

できたジュースをびんにつめていきます。



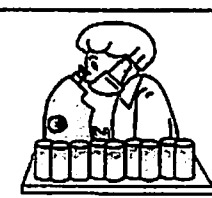
11 巻締 まきじめ

びんにつたをします。



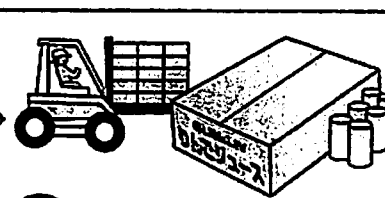
12 冷却 れいしゃく

冷たい水で冷やします。さあ、出荷までもうすぐです。



13 品質検査 ひんしつけんさ

さいごに、安全でおいしいか、しっかりけんさします。



14 箱詰・出荷 ばこづめ しゅつぷ

はこにつめてできあがりです。みなさんの食たくへ。

