

給食だより



2015年6月号
度会町立学校給食センター
度会町棚橋300番地
TEL: 0596-62-0007

はる しょか きせつ うつ
春から初夏へと季節は移ってきました。

がっこうきゅうしょく つ ゆ はい こうおんたしつ じ き えいせいかんり
学校給食センターでは、梅雨に入り高温多湿になるこの時期には、衛生管理についてよ
りいっそうの注意をはらいながら調理を行っています。

つくってみましょう



☆材料(小学校の分量で4人分)

牛肉	120g
酒	小さじ1/2弱
三温糖	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1/4弱
ゆでたけのこ	小1/2本
にんじん	小1/5本
ピーマン	4~5個
油	小さじ1
にんにく	1片
うすくちしょうゆ	大さじ1/2
オイスターソース	小さじ1強
ごま油	小さじ1/2

☆ 作り方 ☆

1. 牛肉はせん切りにする。たけのこ、にんじん、ピーマンもせん切りにし、にんにくはみじん切りにする。
2. ピーマンは塩湯でして水にとり水気を切っておく。
3. フライパンに油を熱し、にんにくを入れて香りをだし、牛肉を炒め、酒、砂糖、しょうゆで調味する。
4. さらに、たけのこ、にんじんを加えて炒め、炒まったらピーマンも加える。
5. 醤油、オイスターソースで調味し、ごま油を加えて仕上げる。

◎中華料理では牛肉よりも豚肉を使うほうが一般的です。

6月のこんだてしょうかい

☆6月19日(金) ☆^{じものいちばんきゅうしよく}地物一番給食の日☆

ごはん ^{ぎゅうにゅう}牛乳 ^{あじつ}味付けのり

ささかまぼこのグリーン揚げ

だいずの^{ごもくに}五目煮

わたらいちょう 度会町でとれた^{ふんまつりよくちやい}粉末^{ころも}緑茶入りの衣をつけてささかまぼこを揚げます。

^{ごもくに}五目煮の^{みえけんさん}だいずも^{あじつ}三重県産です。^{みえけん}味付けのりも三重県でとれたのりを使ってい

ます。^{こめ}米も^{ぎゅうにゅう}牛乳も^{みえけんさん}三重県産です。^{ちょうないさん}町内産や^{けんないさん}県内産の^{しょくざい}食材がいっぱいです。

5月のこんだてから

5月19日(金) ☆^{じものいちばんきゅうしよく}地物一番給食の日☆

^{まめ}豆ごはん ^{ぎゅうにゅう}牛乳

さわらの^やピリカラ焼き

^{みえけんさん}三重県産の^いしいたけ入り^{きんぴら}きんぴら

中学生の分量



^{まめ}豆ごはんは、^{いせしさん}伊勢市産の^み実エンドウを^{こめ}米といっしょに炊き込みました。

^{まめ}ほんのり^{かお}豆の香りがしました。^{しいたけ}きんぴらの^{しいたけ}椎茸がおいしかったです。

食中毒予防の三原則

^{なつば}夏場に多い^{おお}食中毒^{しよくちゆうどく}を防ぐための^{ふせ}だいじなきまりです。^{まも}守りましょう。

1、^{さいきん}細菌を^{つけ}つけない！ 2、^{さいきん}細菌を^ふ増やさない！ 3、^{かねつ}加熱して^{さいきん}細菌をやっつける！

^て手や^{あら}洗える^た食べ物^{もの}は

^{あら}しっかり洗おう

^{なま}生ものや^{りょうり}料理は^{はや}早く

^た食べよう

^{りょうり}料理をするときは、^{まも}しっかり

^{かねつ}加熱しよう

