# **元氮钨印钨**印

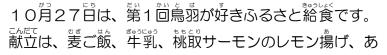
## 繪食這切這切



10月号 中央共同調理場

スポーツの製、読書の製、そして資物の製。みなさんはどんな製を過ごされるでしょうか。過ごしやすい季節となりますが、類別が冷え込む自もあるので、保護を讃さないように規則正しい資生活をこころがけていきましょう!

## =鳥羽が好きふるさと給食=





だこのあおさと、 今浦みそを使用したあおさのみそ洋、 添え野菜です。 鳥物の豊かな自然の中で育った食材を使いました。 「鳥物が好き」と に食物を食がら 南発見をしてもらいたいと 思います。

今回、紹介したい食材は桃散サーモンです。鳥物にはおいしい驚もたくさんあります。鳥物といえば、さわら、すずき、タイなど多くの驚を水揚げしている地域です。サ



ーモンと聞いて思い浮かべる料理とは…お寿司、お 刺身などのイメージ多いです。サーモンの養殖は 日本でまだまだ数が必なく当量県では鳥物市桃散町 でしかしていません。今回は特別に桃散サーモンを



アレンジした献立となっています。学から養殖サーモンが 三重県鳥物市の名産品となる日が近いことを待ちたいと思い ます。みそ洋は、あだこのあおさと学浦みそを使い鳥物総食 オリジナルみそ洋にしました。まだまだ鳥物の海にはおいし いものがたくさんあります。ぜひお家でも発覚してみてくだ さいね。



ごま

滴量

### =とばの日給食=

10月6日は「とばの日」 豁後をします。 地元の後税を使います。 発音後税は「アカモク」です。 豁後にも何度が登場していますね。

- ◎強いねばり
- ◎シャキシャキした食感

今回は、

第句字系の

第句字にアカモクを

練りこみます。
アカモクのねばりを、

第句字のつなぎとして

活前します。



#### = ミスインターナショナル=

10月13日(釜)は、安楽島小学校に4か国(タイ、シンガポール、フランス、アメリカ)のミスインターナショナルの芳が来ます。交流会などが行われます。 に後といえば…。を安楽島小学校からリクエストをもらいました。 に後を食べてすてきな鳥物をたくさん見て物しいです。

### = 給食レシピ紹介 =

#### のりずあえ(4人分)~キャベツや芦葉でしてもおいしいです!~



(材料) 白菜 240g 《作の方》 ほうれん草 45g 1.きれいに洗ってから、白菜は短冊切り、人参はせん切り、 人参 20 g ほうれん草は棉を取り 2~3cm に切る。 ツナ 60 g 2.ツナは缶からあけ、油をきる。 濃口しょうゆ小さじ1と<sup>2</sup>/3 3.野菜を塩ゆでし、軽くしぼり水気をきる。 砂糖 小さじ2と1/2 4.濃い口しょうゆ、砂糖、酢を合わせ、ゆでた野菜、ツナを 小さじ1 加えよく混ぜる。 しょうしょう 塩(塩ので剤) 5.ごまと刻みのりも加え、全体が混ざれば、完成! できりょう 刻みのり

10 月もよろしくおねがいいたします