

◆◆南牧村立学校給食センター◆◆
給食だより



※お子さんと一緒に読んでください。

1月の給食目標：学校給食について知ろう

1月の24日～31日は、「全国学校給食週間」です。学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めてもらうために行われる行事です。1週間の献立にも注目してみてください。

<p>学校給食の7つの目標</p> <p>自然の恵みに感謝する</p>	<p>健康な体づくり</p> <p>働く人たちに感謝して食べる</p>	<p>望ましい食生活のお手本に</p> <p>地域の食を知り、未来に伝える</p>	<p>助け合い、協力して楽しく食べる</p> <p>食を通して社会のしくみを知る</p>
-------------------------------------	-------------------------------------	---	--

南牧給食じまんの逸品！ その9 ～おつみっこ～

レシピを教えてくださいとのリクエストがあったため、全国学校給食週間にちなみ、南牧の郷土料理おつみっこのレシピを紹介します。おつみっこの生地は、給食センターオリジナルです。

おつみっこ		分量（4人分）		
じゃがいも	1個	ひと口大	しいたけ	生…1個うす切り 干し…約2g
長ねぎ	約1/4本	ななめ切り	こいくちしょうゆ	大さじ4
にんじん	約1/4本	いちょう切り	だしの素	小さじ1
ごぼう	約1/4本	ささがき	薄力粉	約60g / 打ち粉少々
油あげ	2枚	短冊切り	たまご	12～15g
とりむね肉	約50g		すりごま	小さじ1
			だし汁	約700～800mL

下準備：食材をそれぞれ切る。だし汁を作っておく。干しいたけを使う場合は水戻ししておく（戻し汁はだし汁として使用する）。

- ①薄力粉、すりごま、たまごをボウルで合わせ、水で溶き、こねて生地を作る。
- ②だし汁にしいたけ、ごぼう、にんじん、じゃがいもを加えて加熱し、だし汁が沸騰したらとり肉、油あげを加える。
- ③とり肉に火が通ったらしょうゆを加え、①の生地に打ち粉をふりながら摘み入れる。
- ④おつみっこに火が通ったら長ねぎを加え、軽く火が通ったら完成。

調理のポイント

かつお、にぼし、こんぶ、しいたけなど種類の異なるだしを合わせて使うことで、うま味の相乗効果でお互いのうま味を強め合います。