

給食に思いを込めて——

ちょうりじょうゆうびん 12月の予定献立表

—おらほの食材—

米・キャベツ・大根・白菜・長ねぎ・里芋・セロリ・人参・ごぼう・にんにく・ミニトマト・くきたち干し・小豆・りんご・納豆・みそ など

日	曜日	料理名
1	火	荒砥小学校バイキング給食：ごはん、鶏と豆腐のハンバーグ、磯びたし、大根と打ち豆のみそ汁、(中学のみ)アセロラゼリー
2	水	米粉コッペパン、ツナサンド、ひじきサラダ、白菜とベーコンのスープ
3	木	ごはん、鶏肉のレモン漬け、野菜のからしあえ、ほうれん草のみそ汁、みかん
4	金	ごはん、鮭のきのこあんかけ、五目きんぴら、もやしのみそ汁
7	月	ごはん、いわしのカレーフライ、切干大根のナムル、わかめスープ
8	火	ごはん、野菜入りパオズ、打ち豆入りひじき煮、みそけんちん汁、白鷹のりんご
9	水	食パン、国産豚肉のコロッケ、コーンと海藻のサラダ、ミネストローネ、(中学のみ)スライスチーズ
10	木	雪若丸・地鶏給食：雪若丸ごはん、チキンカレー、いかよせフライ、チーズインサラダ、無着色福神漬
11	金	ごはん、ひじき入り厚焼き玉子、くきたち干しの煮物、小松菜のみそ汁、白鷹産大豆の納豆

昨年に引き続き、JA山形おきたま農政対策白鷹地区本部（本部長 大滝権一）様より、山形県産雪若丸の新米100キロを寄贈いただきました。

12月10日の学校給食で「チキンカレー」として提供しました。チキンカレーに使用した鶏肉は、白鷹町産の地鶏です。この地鶏は新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、消費量が減っている農林水産物を、国や県の支援を受けて学校給食に使用する取り組みで頂いたものです。

丹精込めて育てた雪若丸や地鶏を子ども達に味わってもらいたいとご協力いただいた皆さま、誠にありがとうございました。

14	月	そぼろどんぶり、もやしとハムの辛子和え、わかめのみそ汁
15	火	鮎貝小学校バイキング給食：ごはん、さんまオレンジ煮、しょうががえ、キャベツのみそ汁、元氣ヨーグルト
16	水	コッペパン、チキンメンチカツ、カミカミサラダ、豚肉とキャベツのスープ、紅花ジャム
17	木	ごはん、肉じゃが、野菜と小魚のごまびたし、あさりのみそ汁
18	金	ごはん、さばの味噌煮、切り昆布煮、あずきかぼちゃ、豆麩のみそ汁
21	月	ごはん、あじ松葉開きフライ、べろ干し大根煮、なめこのみそ汁、(中学のみ)チーズ
22	火	白鷹中学校リクエスト献立：味噌ラーメン、鶏から揚げ、即席づけ、ヨーグルト
23	水	食パン、白身魚のハーブ焼き、じゃが芋のチーズ煮、コンソメスープ
24	木	ごはん、(小学校)むしぼうぎょうざ、(中学校)小松菜まんじゅう、なた割大根の炒め煮、呉汁
25	金	セレクト給食：ごはん、星のハンバーグ、マカロニサラダ、玉ねぎともやしのスープ、セレクトクリスマスケーキ

※この他、毎日牛乳が1本付きます。
※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

ふるさと わたしは“白鷹町”で働いています。



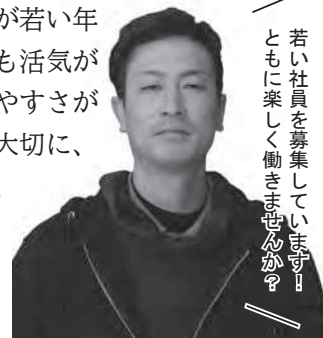
黒澤建設株式会社

我妻 裕樹さん（鮎貝・36歳）

私が弊社に入社するきっかけとなったのが社長との出会いでした。社長はまだ若いですが、尊敬できる部分がたくさんあり、「この方と一緒に働きたい」と思いました。

主な仕事は建築物の設計施工です。住宅は人生の中で一番大きな買い物です。お客様に心から喜んでもらえるよう丁寧な仕事を心がけており、喜んだ顔を見れたときはとてもやりがいを感じます。

弊社は、社員のほとんどが若い年代で占めているので、とても活気があり、明るい雰囲気と働きやすさが魅力です。仲間との連携を大切に、安全面にも気を付けながら、お客様に素敵な家を提供できるように、これからも頑張ります。



若い社員を募集しています！
ともに楽しく働きましょうか？

職場データ

■黒澤建設株式会社（白鷹町大字鮎貝 7193）

【事業内容】建築設計施工、一般土木施工 など

【従業員数】8人

【問い合わせ】

☎ 87-1336



風邪に負けない!!

免疫力UP弁当レシピ



健康づくり推進員が実施するまな板教室。

今年のメニューは免疫力UP弁当です。このなかから一例を紹介します。

全メニューは白鷹町ホームページ、フェイスブックで紹介しています。

『しいたけの肉詰め』



●材料・4人分

しいたけ	8個
片栗粉	小さじ1
【A】	
鶏挽肉	120g
細ねぎ	2本
生姜	10g
塩	小さじ1/8
こしょう	少々
片栗粉	小さじ2
サラダ油	大さじ1
【B】	
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

《作り方》

- ①しいたけは布巾でサッと拭き、軸を切り落として柔らかい部分はみじん切りにする。生姜は皮をむき、すりおろす。
- ②Aの材料としいたけの軸のみじん切りを入れ、粘りが出るまで混ぜてタネを作る。
- ③しいたけの傘の内側に茶こしで片栗粉を薄くまぶし、②のタネを8等分して詰める。
- ④フライパンにサラダ油を強火で加熱し、③のしいたけのタネの面を下にして入れ、中火で2～3分焼き、返してふたをし、弱火で3～4分蒸し焼きにする。
- ⑤Bの材料を合わせて加え、フライパンを揺すりながら煮からめる。

『小松菜とえのきのソテー』

●材料・4人分

小松菜	160g	
えのき	60g	
ごま油	小さじ1	
【A】		
薄口しょうゆ	大さじ1/2	
こしょう	少々	

《作り方》

- ①小松菜は洗って根元を落とし、3cmの長さに切り、ラップをかけてレンジ(600W)で3分加熱し、ザルにとって冷まし、水気を絞る。
- ②えのきは根元の固い部分を落とし、3等分に切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、①、②を加えてサッと炒め、Aで調味する。

『かぼちゃの塩こうじ煮』

●材料・4人分

かぼちゃ	200g	
塩こうじ	大さじ1/2	
水	1/2～1カップ	

《作り方》

- ①かぼちゃは皮を所々そぎ、一口大に切る。
- ②小さめの鍋にかぼちゃの皮面を下にして入れ、ひたひたの水と塩こうじを加え、沸騰するまで強火で、その後は落とし蓋をして弱火で汁気がなくなるまで煮る。