

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・セロリ・ごぼう・小松菜・きくいも・かぶ・にんにく・生しいたけ・くきたち干し・べろ干し大根・小豆・大豆・りんご・ゆず・納豆・みそなど

日	曜日	料理名
1	水	コッペパン、たらと野菜のメンチカツ、チーズインサラダ、白菜のクリームシチュー
2	木	ごはん、豚肉のスタミナ炒め、ごまびたし、具だくさん汁、白鷹のりんご
3	金	荒砥小学校バイキング給食：ごはん、あじのレモン醤油煮、野菜のおかかあえ、厚揚げのみそ汁
6	月	ごはん、白身魚のハーフ焼き、小松菜と油揚げの煮びたし、なめこのみぞれ汁、(中学のみ)チーズ
7	火	雪若丸給食：雪若丸ごはん、カレー、ぶたロースカツ、りんご入りサラダ
8	水	食パン、鶏肉のトマトソース煮、ビーンズサラダ、コンソメスープ、りんごジャム
9	木	荒砥小学校リクエスト献立：わかめごはん、ハムチーズフライ、五目きんぴら、コーン入り野菜スープ、クレープ
10	金	郷土料理の献立：ごはん、蒸し餃子、くきたち干しの煮物、豆麩のみそ汁、白鷹産大豆の納豆
13	月	ごはん、鮭の揚げ煮、炒めビーフン、緑黄色野菜のみそ汁
14	火	そぼろどんぶり、カミカミサラダ、どさんこ汁、みかん
15	水	米粉コッペパン、チキンメンチカツ、コーンと海藻のサラダ、ミネストローネ

JA 山形おきたま農政対策白鷹地区本部（本部長 丸川正博）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。

雪若丸は米の一粒一粒が大きく、適度な粘り気があり、カレーやチャーハンにするとおいしいとのことで、12月7日の学校給食で「カツカレー」として提供しました。カツにも山形県産の豚肉を使用し、この日の給食は県内産のものにこだわって作りました。

丹精込めて育てた雪若丸を子どもたちに味わってもらいたいとご協力いただいた皆様、誠にありがとうございました。

16	木	ごはん、さばの割烹漬、なた割大根の炒め煮、きくいものみそ汁
17	金	麺の日：カレーうどん、鶏と根菜の平つくね、かぶとキャベツのゆず風味漬
20	月	ごはん、鶏肉のレモン漬、切り昆布煮、すまし汁
21	火	冬至献立：ごはん、さんま甘露煮、べろ干し大根煮、キャベツのみそ汁、あずきかぼちゃ
22	水	食パン、いわしのバジルフライ、ツナとほうれん草のサラダ、クラムチャウダー
23	木	セレクト給食：ごはん、ハンバーグチーズ入りケチャップソースかけ、野菜ソテー、白菜とベーコンのスープ、クリスマスデザート
24	金	ごはん、マーボー豆腐、のリマヨサラダ、きのこ卵のスープ

※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。
 ※児童・生徒のご家庭には事前に配布しています。また、町のHPにも掲載していますのでそちらもあわせてご覧ください。
 ※材料調整や手配の都合上、この時期の掲載となります。
 ご了承ください。

ふるさと わたしは“白鷹町”で働いています。



ゴトウ塗装 リペア

横澤 あかりさん（鮎貝・19歳）

職場データ

■ゴトウ塗装 リペア

（白鷹町大字鮎貝 2225-35）

【事業内容】一般建築塗装 リペア各種修繕 など

【従業員数】5人

【問い合わせ】

☎ 85-2498



高校を卒業し、生まれ育った白鷹町で手に職を就きたいと自分なりに考え、現在の仕事に就くことを決めました。私の担当している業務は、建築塗装全般で、古くなって色が落ちてしまった、建物の屋根や外壁等の塗装や修理を行っています。

今は覚えることがたくさんありますが、作業後のキレイな仕上がりを見ると、達成感や充実感を感じます。高所での作業や、力仕事など慣れない場面もありますが、そんな時には周りの職人のみなさんにカバーしていただきながら支えてもらっています。大変な仕事ですが、現場でのお客さまからの差し入れや、あたたかい労いの言葉がやりがいにもつながっています。今後は、職人の皆さんに少しでも追いつけるように日々頑張ることが、今の目標です。



女性でもやりがいを感じられます！一緒に楽しく働きませんか？

第2次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21****GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21**

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

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。

免疫力を高める★食生活のポイント★

- ① 欠食しないで3食バランスよく食べる
- ② ビタミンDをしっかり摂る(鮭、鯖、きのこ類など)
- ③ たんぱく質を毎食摂る(肉、魚、卵、大豆製品、乳製品)
- ④ 体を温める食材を摂る(しょうが、にんにく、人参、キャベツなど)
- ⑤ 腸内環境を整える(食物繊維、発酵食品をとる)

『甘辛ポテトもち』

●材料・6人分

じゃがいも 300g

【A】

片栗粉 大さじ4
牛乳 大さじ1 1/2
塩 小さじ1/4

【B】

しょうゆ 大さじ1 1/2
酒 小さじ2
みりん 小さじ2
砂糖 小さじ2
サラダ油 大さじ1
小ねぎ 1本

《作り方》

- ① じゃがいもは皮をむいて半分に切り、レンジ(600W)2分加熱する。さらに熱湯で柔らかくなるまで加熱した後、水けをきってつぶし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ② ①を6等分に分け、平丸形にする。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を並べる。2分程焼いて裏返し、ふたをして弱火で約6分蒸し焼きにしたらBを加えてからめ、盛り付けたら小口切りにした小ねぎをふる。

『ブロッコリーと切り干し大根のトマト煮』

●材料・6人分

ブロッコリー 100g
切り干し大根 20g
ベーコン 2枚
玉ねぎ 90g

【A】

トマト水煮缶 200g
水 1/2カップ
塩 小さじ1/2
赤唐辛子 1本
オリーブ油 大さじ1



《作り方》

- ① ブロッコリーは小さめの小房に分ける。切り干し大根は洗って水に約20分浸しておく。ベーコンは1cm幅に、玉ねぎは縦に薄切り、トマト水煮は粗くつぶしておく。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎを炒める。半分に切って種を除いた赤唐辛子とベーコンを加えて炒めたら、水けを絞った切り干し大根を加えて炒める。
- ③ ②にAを加えて中火のまま約10分煮、最後にブロッコリー加えてさっと煮る。

『塩さばのごまマヨ焼き』

●材料・6人分

塩さば 3枚おろし1尾分

【A】

白すりごま 大さじ2
マヨネーズ 大さじ1
酒 大さじ2
砂糖 小さじ2
にんにく 10g
レモン汁 小さじ1
こしょう 少々
ごま油 大さじ1/2



《作り方》

- ① Aの材料をボウルなどに合わせておく。塩さばは骨がついている側は骨を除き、1枚を3等分に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、塩さばの両面を中火でこんがり焼く。
- ③ 弱火にしてAの合わせ調味料を②のフライパンに入れさばに絡める。