

7月 給食だよ！

令和7年度7月

東部共同調理場

知っていましたか？給食のお米は男鹿産です！



6月、共同調理場運営委員会ではお米について話題がありました。市場で備蓄米が出回っているなか給食のお米はどうですか？という質問でした。東部共同調理場では、淹の頭を源流とする男鹿の恵みを受けたあきたこまちを給食用精米として使用しています。このお米は、農薬や化学肥料などをなるべく使わないようにして作られています。また、きれいな水で作られるため、甘みのあるおいしいお米です。

お米ができるまでは、多くの時間と労力がかかります。米農家の方たちは、みなさんにおいしいごはんを食べてもらうために、長い時間と手間暇をかけて大切に育てています。感謝の気持ちをもって残さずにいただきます。



男鹿産天然真鯛メニュー大好評！

6/20(金)は天然の真鯛を使用した男鹿産真鯛のガパオライス、男鹿産とろとろわかめ使用のとろとろわかめのスープが登場し、大好評でした。

ガパオライスは家庭でも、とり挽き肉を使えば簡単に作ることができます。挑戦してみましょう。



【ガパオライス】

<材料>4人分

- ・ごはん 4人分
- ・若鶏ひき肉 250g
- ・おろしにんにく 少々
- ・サラダ油 少々
- ・たまねぎ 1/2 個
- ・パプリカ(赤) 1/2 個
- ・ピーマン 1/2 個
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・しょうつる 小さじ1
- ・オイスターソース 小さじ2
- ・乾燥バジル 少々
- ・たまご 4個

* 給食では真鯛を焼いてほぐして使用しました。

<作り方>

- ①ごはんはふつうに炊く。
- ②フライパンにサラダ油を回し入れ、若鶏ひき肉、おろしにんにく(チューブタイプ可)を炒める。
- ③たまねぎは荒みじん切り、パプリカ(赤)、ピーマンは千切りにし、肉といっしょに炒め、火をよく通す。調味料を入れ、味付けをする。(ガパオの具のできあがり)
- ④目玉焼きを作り、ごはんの上にガパオの具、目玉焼きをのせていただく。



* 7月は男鹿産じゃがいも、たまねぎ、ブルーベリーやメロンが登場します。