

給食レシピ

高森東学園義務教育学校給食共同調理場

今月の給食レシピはQRコードを読み取るとスマホやタブレットで簡単にご覧いただけます。
ぜひご活用ください♪

沢煮椀

栄養価（1人当たり）

エネルギー	73kcal	ビタミンA（レチノール活性当量）	101ugRE
たんぱく質	6.5g	ビタミンB1	0.27mg
脂質	2.7g	ビタミンB2	0.11mg
カルシウム	23mg	ビタミンC	6mg
食物繊維	2.3g	塩分量	1.0g
鉄	0.6mg		

材料（4人分）

- 豚肉 …… 100 g
- しょうが …… 3 g
- ごぼう …… 50 g
- にんじん …… 50 g
- 大根 …… 100 g
- 干ししいたけ …… 5 g
- ねぎ …… 20 g
- 薄口しょうゆ …… 大さじ1と2分の1
- みりん …… 小さじ2分の1弱
- 酒 …… 小さじ1
- 水 …… 800 g
- かつお節 …… 5 g
- だし昆布 …… 5 g

作り方

1. 鍋に水800gを入れて、だし昆布・かつお節で出汁をとります。
2. ごぼう・にんじん・大根・豚肉・しょうが・水で戻した干ししいたけを細切り（千切り）にします。ごぼうは水にさらして、水気を切ります。
3. ねぎは斜め薄切り（または小口切り）にします。
4. 鍋に1としいたけの戻し汁を入れ、煮立ち始めたら豚肉としょうがを加え、アクをすくい取ります。
5. ごぼう・にんじん・大根・しいたけを加え、野菜がやわらかくなるまで中火で煮ます。
6. 酒・みりん・薄口しょうゆを加え、味を整えます。
7. 最後にねぎを加え、ひと煮立ちさせたら完成です。

9月の学校給食を紹介します

～高森中央小給食共同調理場～



9月4日
- 麦ごはん　牛乳
- 切り干し大根のスープ
- 鶏肉の香味ソースかけ
- ピーマンの昆布和え



9月8日
- 麦ごはん　牛乳
- もやしのスープ
- 魚とレバーのナッツがらめ
- じゃこサラダ

～高森東学園義務教育学校給食共同調理場～



9月8日
- 麦ごはん　牛乳
- 中華スープ
- 鶏とレバーのオーロラソースあえ
- 手作りミニトマトゼリー



9月11日
- 麦ごはん　牛乳
- 大豆入り筑前煮
- 梅かつお和え
- 手作りサーモンフレーク

公用車の公売会（入札会）を実施します！

公売（入札会）日時　**11月13日（金）**　午後2時開始
（受付 午後1時30分）

公売（入札会）場所　高森町役場横プレハブ会議室

公売・入札の方法　最低価格からの競売り方式



車両名	ヒノ・メルファ（旧スクールバス）
走行距離	290,000㎞
年式	平成16年（3月）
乗車定員	39名
最低価格	550,000円



車両名	トヨタ・プリウス
走行距離	240,000㎞
年式	平成22年（4月）
乗車定員	5名
最低価格	30,000円



車両名	ホンダ・フィット
走行距離	232,000㎞
年式	平成21年（10月）
乗車定員	5名
最低価格	10,000円

●公売会当日まで実車の見学が可能です。　●エンジンの作動・装備品の動作確認が可能です。　●試乗はできません。

※車両の詳細は高森町ホームページでご確認いただくか、お電話にてお問合せください。

問 総務課 車両等管理係
☎０９６７－６２－１１１１（直通）