



令和8年 7月15日発行
胆沢学校給食センター

いただきます



カラー版はこちらでご覧いただけます⇒



い さ わ が っ こ う き ゅ う し ゅ く さようなら胆沢学校給食センター

ねんかん れきし まく
～32年間の歴史に幕 これまでありがとうございました～

7月10日で1学期の給食が終了し、胆沢学校給食センターの32年間の歴史に幕を閉じました。

2学期からは新設の「奥州西学校給食センター」から給食をお届けします。移行準備の関係で、1学期の給食最終日が例年より早くなっています。よろしくお願いいたします。

1100人分の給食を
17人で作っていました



給食づくりは
チームワークが命



大きな釜に
愛情込めて♡



トラックは3台
3人の運転手さん
が届けました



いただきます



給食レシピ紹介

「思い出の REQUEST 給食」のアンケート結果より、REQUEST にあがったメニューのレシピをご紹介します。ぜひご家庭でもお試しください。

ねばねば食材で夏も元気に！

なめこの塩昆布あえ(4人分)

【材料】

チンゲンサイ	120g
にんじん	20g
もやし	80g
はくさい	100g
なめこ	60g
(調味料)	
塩昆布	3.5g
めんつゆ	小さじ2
塩	味をみて



【作り方】

- ① チンゲンサイは2cm幅、にんじんは千切り、はくさいは1cm幅に切る。
- ② 野菜をゆでて、水にさらしたらよく水けをきる。
- ③ 調味料を加えて混ぜる。

なめこの塩昆布あえがめちゃうちゃ
おいしくて思い出に残っています

さわやかな酸味で食欲アップ！

とり肉のレモンソースがけ(4人分)

【材料】

とり肉	200g
酒	少々
かたくり粉	適量
揚げ油	
(レモンソース)	
レモン果汁	小さじ2
さとう	小さじ3
しょうゆ	小さじ2
水	大さじ1



【作り方】

- ① とり肉は食べやすい大きさに切り、酒をまぶす。
- ② かたくり粉をまぶして揚げる。
- ③ 鍋に調味料を入れ、ソースを作る。
- ④ 揚げたとり肉に、レモンソースをからめてできあがり。

とり肉のレモンソースがけは唯一の名前を
ずっと覚えているのでまた食べたいと思いました。

辛さひかえめ！

キムチ汁(4人分)

【材料】

豚肉	100g
酒	少々
おろししょうが	小さじ1
にんじん	50g
はくさい	100g
えのきたけ	50g
とうふ	1/3丁
にら	30g
ねぎ	50g
キムチ	50g
みそ	適量
だし汁	4カップ



【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい長さに切り、酒をふる。
- ② にんじんはちょう切り、はくさいは1cm幅、えのきたけは半分、とうふはさいの目の、にらは2cm幅、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋で①とおろししょうがを炒め、だし汁を加えて煮る。
- ④ キムチを加え、みそを入れて味をととのえる。仕上げににらとねぎを入れてひと煮立ちさせる。

※キムチは辛さがマイルドなものがおすすめです。

アンケートより

- ・あまり好きじゃなかったものも思いきって食べてみれば嫌いなものから好きなものへと変わりました。おいしいからです。
- ・魚が苦手で食べられなかったけど、給食で出る魚だけは好きだった。
- ・今までで出たことのない給食があったときはワクワクしました。
- ・好きなメニューが出るたびに家族に報告していたのを思い出しました。
- ・年齢を重ねるごとに好きだと思える給食が増えるのも少しだけ大人になった感じがしてうれしかったです。
- ・今までおいしい給食を作ってくれてありがとうございました。

給食センター最後の日、空っぽの食缶と一緒に届いたメッセージもうれしかったです。

みなさん、
ありがとうございました！

