12月 給食だより



うめミルちゃん


ウメモー

令和８年１２月号
青梅市立学校給食センター

今月の給食より　青梅産の食材を使用した「うめっこかす汁」を提供します！

うめっこかす汁は、青梅の小澤酒造の「酒かす」と、青梅でとれる野菜やゆずを使用した豚汁です。じゃが芋や里芋を入れるのもホクホクしておすすめです。レシピを紹介しますので、ぜひお好みの具材にアレンジしながら、ご家庭でも作ってみてください。



【材料】（4人分）

・豚肉	60g
・人参	1/4本
・大根	4cm分
・長ねぎ	1/3本
・しめじ	1/5パック
・油	小さじ1/2
・白みそ	大さじ2
・しょうゆ	少々
・酒かす	8g
・だし汁	2.5カップ
・ゆず	半分

【作り方】

① 人参・大根はいちょう切り、長ねぎは小口切り、しめじは食べやすい大きさにほぐしておく。豚肉も大きければ1cmほどの千切りにしておく。ゆずは果汁をしぼり、皮は薄くむいて、千切りにしておく。

② 油で肉から順に、人参・大根・ねぎを炒める。

③ ②にだし汁を加え、具材が柔らかくなるまで煮る。

④ 具材が煮えたら、しめじを加え、みそ・酒かす・しょうゆで味をととのえる。

⑤ ゆず果汁・ゆずの皮を加えて完成！



お家シリーズ

市内在住のイラストレーター本橋先生とコラボしたコーナー。
お家で楽しめるレシピや里山通信などを発信します。

本橋靖昭先生

イラストレーター
絵本作家

青梅市生まれ・在住。出版・広告・放送などの絵を描いてご活躍中です。絵本「まっくら森」（サンマーク出版）は、NHK「みんなのうた」で大人気の「まっくら森の歌」の原型になりました。
青梅市の図書館のキャラクター「ち～のん」は本橋先生の作品です。