















日曜	こんだてめい 		ちやにくになるもの 1群 たんぱく質 2群 ミネラル	からだのちようしを とのえるもの 3群 ビタミンA 4群 ビタミンC	ねつやちからに なるもの 5群 糖質 6群 脂質	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	
1木	しょくぱん (あんずジャム)		とりにくとかぼちゃの オレンジソース レタスとトマトのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	たまねぎ にんじん トマト レタス かぼちゃ えだまめ しょうが オレンジジュース	パン ジャム でんぷん あぶら さとう	667 27.0
2金	スタミナどん		わかめのかんこくふうサラダ こだますいか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ のり	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ピーマン いら キャベツ きゅうり すいか	こめ あぶら さとう こま ドレッシング	588 25.2
5月	わかめごはん		じゃがいものカレーに だいずとじゃこのあまからに れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちりめんじゃこ わかめ	たまねぎ にんじん みかん グリーンピース	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん こま	659 23.5
6火	しせんふう みそラーメン		あげぎょうざ(2こ) とうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ みそ	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ いら とうもろこし	ちゅうかめん あぶら こまあぶら	705 27.2
7水	ちらしずし		ほしかげたハンバーグ すましじる てづくりたなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ハンバーグ こうゆどうふ たまご かまぼこ とうふ	にんじん かんぴょう きぬさや ほししんだけ ぶどうジュース しめじ ほうれんそう	こめ あぶら さとう	657 27.0
8木	ツイストパン		クリスピーチキン バターコーン やさしいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ コーン えだまめ	パン コーンフレーク こむぎこ じゃがいも マカロニ バター	719 28.3
9金	ハヤシライス		こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ こんにゃく こまつな マッシュルーム もやし にんじん グリーンピース キャベツ コーン	こめ あぶら ドレッシング	679 27.1
12月	ごはん		とりにくのバーベキューソース じゃがいものみそしる おひたし	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんにく しょうが りんご ねぎ キャベツ こまつな もやし	こめ あぶら でんぷん さとう じゃがいも	642 25.5
13火	フラワー ロール		ピピンバヤきそば シャンハイパオズ(2こ) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ シャンハイパオズ	にんにく しょうが にんじん もやし きゅうり みかん おうとう パイン	パン ちゅうかめん こまあぶら あぶら さとう	673 25.4
14水	ごはん		さばのピリカラあげ とりにくとこまぼうの さっぱりに	ぎゅうにゅう とりにく さば	しょうが ねぎ こまぼう たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	こめ あぶら でんぷん こまあぶら さとう	714 28.8
15木	なつやさい カレー		コーンサラダ おたのしみデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす もやし キャベツ こまつな コーン	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	757 23.7

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。《11回》

今月の旬の食材 ◇とうもろこし・なす・ピーマン・かぼちゃ・きゅうり・トマト・レタス・じゃがいも・たまねぎ・小玉すいか◇

今月の産産 ◇じゃがいも(双柳産)・きゅうり・とうもろこし・きぬさや・いんげん・なす・トマト・たまご◇

7月 給食だより

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>ちようしょく 朝食をとろう</p>  <p>ちようしょく にち げん き 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>はやね はやお 早寝や早起きをしよう</p>  <p>なつ やす せいかつ 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>つめ 冷たいもののとりすぎに気をつけよう</p>  <p>つめ 冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>えいよう 栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>しゆしょく しゆまい ふくまい 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	--	--	--



夏休みにつくってみませんか？給食レシピを紹介します！！

「鶏肉とかぼちゃのオレンジソース」

オレンジジュースをソースにつかっていますが、意外なおいさ！！
甘酸っぱくて、おいしいソースになります。

《材料 4人分》

鶏肉の角切り	300g
酒	5g (小さじ1)
片栗粉	適量
かぼちゃ	200~250g
むき枝豆	40g (彩り用)
白いりごま	6g (小さじ2)
揚げ油	
100%オレンジジュース	36g (大さじ2強)
砂糖	6g (小さじ2)
みりん	18g (大さじ1)
しょうゆ	22g (小さじ4弱)

《作り方》

- ① 鶏肉は2cm角位に切って、酒に漬けておく。
- ② かぼちゃは、2cm位の角切りに切る。むき枝豆はゆでておく。
- ③ かぼちゃの角切りを160~170度の油で素揚げする。
(あまり温度を高くすると焦げやすくなります)
- ④ 鶏肉に片栗粉をつけて、170~180℃の油で揚げる。
- ⑤ なべにタレの材料を入れて、少し煮詰める。
- ⑥ ⑤に揚げた鶏肉、かぼちゃ、ごま、枝豆の順に入れて
たれをからませて、できあがり。



「クリスピーチキン」

にんにくやしょうが、カレー粉の食欲増進効果で
食欲のないときにもおすすめの味付けです！

《材料 5人分》

鶏肉もも切り身	250~300g
しょうが	3g (小さじ1/2)
にんにく	2g (小さじ1/3)
しょうゆ	10g (小さじ2弱)
塩	少々
こしょう	少々
ヨーグルト(無糖)	30g (大さじ2)
カレー粉	2g (小さじ1)
小麦粉	25g (大さじ3)
コーンフレーク(プレーン)	50g
揚げ油	適量

《作り方》

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切りわけ。
 - ② 生姜、にんにくはすりおろす。
 - ③ ☆の材料で、1時間くらい鶏肉を漬けておく。
 - ④ コーンフレークを軽く砕いて、鶏肉のまわりにつける。
 - ⑤ 160~170℃の油で揚げる。(こげやすので注意！！)
- ※ 漬け込みで小麦粉を入れず、コーンフレークをつけないで
オーブンで焼くとタンドリーチキンになります。



「レタスとトマトのスープ」

いろいろのきれいなスープです。
レタスを煮すぎないように作ると、シャキシャキ食感で
おいしくできあがります。

《材料 5人分》

ベーコン	25g
にんじん	40g
たまねぎ	50g
トマト	50g
レタス	100g
たまご	100g (2個)
しょうが	少々
塩	4g (小さじ1弱)
こしょう	少々
かたくり粉	4g (小さじ1強)
水	小さじ3
鶏ガラスープ	800~1000cc

※給食では鶏ガラでスープをとりますが、家庭ではコンソメや
鶏ガラスープの素で代用できます。

《作り方》

- ① ベーコンは短冊切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは
スライス、トマトは湯むきして角切り、レタスは3cm角
程度に切る、又はちぎる。しょうがはすりおろす。
- ② なべにベーコンを入れ弱火で炒め、あぶらがでてきたら玉ねぎ
にんじんの順に入れ、よく炒める。
- ③ 鶏ガラスープを入れて煮込み、塩、こしょう、しょうがを
入れる。
- ④ トマト、水溶き片栗粉を入れた後、溶き卵をゆっくりかきま
ぜながら入れていく。
- ⑤ 最後にレタスを入れたら、火を止めてできあがり。

