



日曜	こんだてめい		ちやにくになるもの	からだのちようしをととのえるもの	ねつやちからになるもの	エネルギー (Kcal) 1食あたり (g)
3月	ごはん	チンジャオロース たまごとコーンのスープ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご だいず	しょうが にんじん たけのこ ピーマン とうもろこし ねぎ パセリ メロン	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	633 29.5
4火	なすじる うどん	みそポテト れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	なす ねぎ にんじん まいたけ こまつな みかん	じごなうどん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ じゃがいも	645 22.1
5水	ごはん	さばのおろしかけ こんにゃくのおかか キャベツときゅうりのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さば さつまあげ こんぶ かつおぶし	しょうが にんじん いんげん こんにゃく キャベツ きゅうり だいこん	こめ あぶら さとう かたくりこ こめこ ごまあぶら	695 29.6
6木	ツイストパン	なすとトマトのスパゲティ だいずいりごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	にんにく セロリ にんじん なす たまねぎ トマト キャベツ もやし こまつな	パン スパゲティ あぶら ごま	649 26.4
7金	<b>たなぼたこんだて</b> ごもくすし すましじる てづくりたなぼたゼリー 牛乳		ぎゅうにゅう とりにく わかめ こうどうふ とうふ あぶらあげ たまご かまぼこ	ごぼう にんじん ほししいたけ しめじ ほうれんそう きぬぎや ぶどうジュース	こめ あぶら さとう	585 21.6
10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 グリーンピース みかん	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	656 23.4
11火	こくとう しょくパン	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	かぼちゃ えだまめ たまねぎ にんじん トマト レタス オレンジジュース しょうが	パン あぶら さとう かたくりこ	673 27.6
12水	スタミナどん	じゃがいもとたまねぎ のみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ もやし ピーマン にら こまつな にんじん	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	608 27.0
13木	フラワー ロール	キムチやきそば あげしゅうまい (2こ) ☆カルピスゼリーボンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	にんじん もやし はくさいキムチ にら パイン おとう みかん	パン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう ごま	676 24.9
14金	バター チキンカレー	コーンサラダ おたのしみデザート	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ヨーグルト	にんにく しょうが とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし トマト りんご	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	756 20.4

※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。《10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・メロン◇

今月の産産 ◇じゃがいも (精明小・双柳小学校産)・たまねぎ・きゅうり・かぼちゃ・ピーマン・なす・いんげん・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作りましょう。



### 暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p><b>朝食をとろう</b></p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p><b>早寝や早起きをしよう</b></p> <p>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><b>冷たいものとりすぎに気をつけよう</b></p> <p>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><b>栄養バランスのよい食をとろう</b></p> <p>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>
--	--	---	---



夏休みに作ってみませんか？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、意外なおいしさ！！  
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
むぎ枝豆	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。むぎ枝豆はゆでておく。
- 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 なべにタシの材料を入れて、少し煮つめる。
- 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。



### 「みそポテト」

じゃがいもがたくさんとれる時季です。  
おやつに作ってみるのはどうでしょう (^ ^)

材料 (5人分)

じゃがいも	350g
小麦粉	40g
水	適量 (大さじ2~3程度)
揚げ油	
赤みそ	30g (大さじ2弱)
しょうゆ	5g (小さじ1弱)
みりん	8g (小さじ1強)
砂糖	20g (大さじ2強)
水	様子をみて



《作り方》

- ① じゃがいもは一口大に切り、固めに蒸します。(又は少しレンジにかけます)
- ② 小麦粉を水でといて、天ぷら衣くらいの固さの生地を作ります。
- ③ 蒸したじゃがいもに②の衣をつけて、約170℃の油で衣がカリッとするまで揚げます。
- ④ タシの材料を鍋に入れて、砂糖がとけるまでよくかきまぜながら火にかけ、  
タシを作ります。(タシが固い場合は、水を少量加えて下さい。)
- ⑤ 揚げたじゃがいもにタシをかけて食べて下さい。

### 「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、あぶらが出たら玉ねぎ  
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、しょうが汁を  
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。

