



日曜	こんだてめい		ちやにくになるもの		からだのちょうしを 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群 たんぱく質 2群 ミネラル	5群 糖質 6群 脂質	たんぱく (g)
1 火	ツイストパン		ポークシチュー こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく	セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん もやし こんにゃく グリーンピース こまつな キャベツ	パン あぶら ドレッシング じゃがいも	640 25. 1
2 水	わかめごはん		さばのカレーふうみあげ じゃがいもとたまねぎのみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ しょうが こまつな みかん	こめ かたくりこ こめこ あぶら じゃがいも	643 25. 7
3 木	バターロール		なすとトマトのスパゲティ ☆ひよこまめのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ チーズ ひよこまめ たいす みそ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト なす きゅうり キャベツ もやし	パン あぶら スパゲティ	629 25. 9
4 金	ごはん		チンジャオロース たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりこ たまご たいす	しょうが にんじん だけのこ ピーマン とうもろこし ねぎ パセリ	こめ あぶら さとう こめあぶら かたくりこ	589 29. 3
7 月	たなばたこんだて こぎつねずし ささかまのさやまちゃあげ すましじる たなばたクレープ 牛乳			ぎゅうにゅう とりこ わかめ ささかま かまぼこ とうふ あぶらあげ	にんじん ほししいたけ しめじ ほうれんそう さやまちゃ	こめ あぶら さとう こむぎこ クレープ	689 26. 0
8 火	なすじる うどん		みそパテト れいとうみかん	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ みそ	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 こめあぶら こむぎこ さとう	615 22. 3
9 水	☆ふたキムチ どん		きりぼしだいこんのみそしる メロン	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが しらすき にんじん たまねぎ こまつな ねぎ いら メロン きりぼしだいこん はくさいキムチ	こめ あぶら こめあぶら さとう こま	571 26. 1
10 木	しょくパン いちごジャム		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 とりこ ベーコン たまご	かぼちゃ オレンジジュース えだまめ にんじん たまねぎ トマト レタス しょうが	パン ジャム あぶら かたくりこ さとう	627 26. 9
11 金	ごはん		しろみざかなのやさいあんかけ ☆じゃがいものきんぴら	ぎゅうにゅう ふたにく ホキ	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン こぼろ こんにゃく	こめ かたくりこ あぶら さとう こま じゃがいも はるさめ	593 25. 5
14 月	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 ふたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト がらや えだまめ こまつな キャベツ もやし とうもろこし	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも バター ドレッシング	733 21. 0

※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 ◇なす・ピーマン・きゅうり・かぼちゃ・トマト・じゃがいも・たまねぎ・メロン◇

今月の献立産 ◇じゃがいも（柳川産、双柳川産）・たまねぎ・きゅうり・ピーマン・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

朝食をとろう  朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう  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。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう  冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう  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。
---	---	---	---



保護者のみなさまからリクエストのあったレシピを紹介します。
夏休みにぜひおうちで子どもたちと一緒に作ってみませんか（＾＾）

「じゃが団子汁」

じゃがいもが熱いうちに片栗粉を入れてよくこねると、モチモチのじゃがいも団子になります。



《材料 5人分》

じゃがいも	150g
片栗粉	30g
にんじん	80g
たまねぎ	80g
ごぼう	30g
こんにゃく	50g
油揚げ	10g
しょうが	少々
油	2g (小さじ1/2)
みそ	50g (大さじ3弱)
だし汁	約800cc

※豚小間肉を入れると、コクと栄養がアップしてさらにおいしくなります。

《作り方》

- ① じゃがいもは適当な大きさに切り、ゆでる。ゆであがったら熱いうちにつぶし、片栗粉を入れてよくこねるように混ぜる。
15個くらいに分けて、丸めておく。
- ② にんじんはいちょう切り、ごぼうは斜め半月切り、こんにゃくは色紙切り、玉ねぎ、油揚げは短冊切り、生姜はみじん切りにする。
- ③ なべに油、しょうがを入れて火にかけ、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、こんにゃくの順に炒める。
- ④ だし汁を入れて煮立ったらあくをとり、油揚げを入れて煮る。
- ⑤ ①のじゃが団子を入れ、団子が浮いてきたら味噌を入れて仕上げる。

「サイダーゼリーポンチ」

《材料約5人分》

サイダー	150g
強炭酸水	70g
粉寒天	2.5g
グラニュー糖	18g
みかん缶詰	100g
パイナップル缶詰	100g
黄桃缶詰	100g

☆フルーツはなんでも！！缶詰のシロップも

使います。生のフルーツを入れても！！

☆炭酸が入ると泡立つので、ゼリーは大きめのなべで作ります。

《作り方》

- ① 缶詰と強炭酸水、サイダー半量をよく冷やしておく。
- ② 粉寒天、サイダー半量、砂糖をなべに入れて火にかけ、よく煮溶かす。（必ず90℃以上になるまで温度を上げて、2分間加熱する）
- ③ 火を止め、鍋を火からおろし（ここから手早く）、よく冷やしたサイダーと強炭酸水を入れながら、ゴムベラでやさしく、手早くかきまぜ、平たい容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。（※手早く、泡を消さないようにやさしく混ぜる）
- ④ 缶詰の果物を食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ③のゼリーが固まったら、2cm角くらいの大きさに切り、缶詰のくだものとシロップと和える。



「つぎょうざ」 ☆給食では直径13センチの大きな皮で作っています！！

《材料（大判サイズの餃子の皮約15枚分）》

豚ひき肉	150g
たまねぎ	80g
にら	15g
にんにく・しょうが	各2g
塩	1g (小さじ1/5)
しょうゆ	8g (小さじ1強)
ごま油	6g (小さじ1と1/2)
ぎょうざの皮	大判15枚くらい

《作り方》

- ① 玉ねぎ・にらはみじんぎりにしておく。生姜、にんにくはすりおろす。
- ② 豚ひき肉に調味料とにんにく・生姜を入れてよくまぜる。
- ③ ②に玉ねぎ、にらを入れて混ぜ合わせ、皮で包む。
- ④ 160℃くらいの油できつね色になるまでじっくり揚げる。

