



今月の学校給食目標

「夏を健康に過ごすための食事について考えよう！」

主食＋主菜(和)

7月1日(金)実施予定

献立名/食品名	一人分量	調理方法等
【あじ弁】		
ご飯	適量	① あじに、かたくり粉をつける。
あじ(開き)	50.00 g	② ①を油で揚げる。
かたくり粉	10.00 g	③ だし汁、三温糖、本みりん、こいくちしょうゆを鍋に入れ、混ぜながら、たれを作る。
揚げ油	5.00 g	④ ③の三温糖を溶かし、ひと煮立ちさせる。
だし汁	10.00 g	⑤ 弁に、ご飯を盛り付け、③を乗せて④をかけてできあがり。
三温糖	1.20 g	* ③を④に漬け込んでおいて、ご飯に乗せてもよいです。
本みりん	3.50 g	
こいくちしょうゆ	4.80 g	

主食＋主菜＋副菜(洋)

7月6日(水)実施予定

献立名/食品名	一人分量	切り方	調理方法等
【夏野菜のカレー】			
ご飯	適量		① サラダ油で、にんにく、牛肉、たまねぎ、かぼちゃ、三豊なす、ズッキーニを順次炒める。
牛肉モモ	65.00 g		② ①に水とチキンコンソメを加え煮る。
にんにく	0.50 g	みじん切り	③ ②全体が煮えたら、カレールウ
サラダ油	1.00 g		トマトピューレ、カレー粉、食塩
たまねぎ	30.00 g	スライス	こしょうで調味する。
かぼちゃ	45.00 g	角切り	④ ③をひと煮立ちさせる。
三豊なす	30.00 g	角切り	⑤ お皿に、ご飯を盛り付け、④をかけてできあがり。
ズッキーニ	30.00 g	半月切り	* トマトピューレをトマトにすれば、夏野菜を増やして食べることができます。
水	50.00 g		
チキンコンソメ(顆粒)	0.50 g		
カレールウ	12.00 g		
トマトピューレ	30.00 g		
カレー粉	0.10 g		
食塩	0.15 g		
こしょう	0.03 g		

副菜(洋)

献立名/食品名	一人分量	切り方	調理方法等
【元気サラダ】			
にんじん	5.00 g	せん切り	① にんじん、キャベツ、きゅうりとうもろこし、刻み昆布を、ゆで塩を入れてゆでてザルにあげ、水気を切り冷ましておく。
キャベツ	40.00 g	せん切り	② ハムは、フライパンで少しこげ目がつくくらいに焼いて冷ましておく。
きゅうり	10.00 g	輪切り	③ サラダ油、酢、食塩、三温糖を混ぜ合わせてドレッシングを作る
とうもろこし(ホールコーン)	5.00 g		④ ポウルに、①、②、かつお節を入れ、③を加えて混ぜ合わせてできあがり。
刻み昆布	0.50 g		* 人気の元気サラダ、トマトを加えれば、「りっちゃんの元気サラダ」の完成です。
ゆで食塩	0.50 g		
ローズハム	5.00 g	短冊切り	
かつお節	1.00 g		
サラダ油	2.50 g		
穀物酢	3.00 g		
食塩	0.20 g		
三温糖	0.02 g		

副菜 汁物(和)

7月8日(金)実施予定

献立名/食品名	一人分量	切り方	調理方法等
【七タ汁】			
そうめん	10.00 g		① そうめんを、ゆでてザルにあげて水気をきる。
たまねぎ	50.00 g	横一スライス	② 煮干しで、だしをとる。
もずく(塩蔵、塩抜き)	10.00 g	1cm程度に切る	③ 鍋に②を入れ、たまねぎ、もずく、オクラ、油揚げを順次加える
オクラ	10.00 g	小口切り	④ ③に、うすくちしょうゆを加えて調味する。
油揚げ	10.00 g	短冊切り	⑤ 器にそうめんを盛り付け、④をかけてできあがり。
水	122.00 g		* そうめんを多めにゆでれば、主食にもなります。冷やしそうめんだけでなく、温かい「にゅーめん」も楽しみましょう。
煮干し(だし用)	3.00 g		
うすくちしょうゆ	4.00 g		

主食＋主菜＋副菜(韓)

7月15日(水)実施予定

献立名/食品名	一人分量	切り方	調理方法等
【ピビンバ】			
ご飯	適量		① 酒で、にんにく、葉ねぎ、牛肉を炒め、三温糖、こいくちしょうゆ、本みりんを調味する。
牛肉モモ	40.00 g		② にんじん、キャベツ、きくらげこまつなを順次ゆでてザルにあげ水気をよく切る。
葉ねぎ	3.00 g	小口切り	③ ①に、②を加えて炒め、三温糖
にんにく	0.30 g	みじん切り	こいくちしょうゆ、トウバンジャンで調味する。
酒	1.50 g		④ ③に、ごま油、ごまを加えて混ぜ合わせせる。
三温糖	1.50 g		⑤ 器に、ご飯を盛り付け、④をかけてできあがり。
こいくちしょうゆ	2.00 g		* 野菜は、ゆでて冷ましてから盛りつけ、三温糖から、ごままででタレを作って、かけてもよいです
本みりん	1.00 g		
にんじん	10.00 g	せん切り	
キャベツ	70.00 g	せん切り	
きくらげ(乾)	1.00 g	戻して切る	
こまつな	10.00 g	1.5cm程度	
ゆで塩	0.40 g		
三温糖	0.14 g		
こいくちしょうゆ	4.00 g		
トウバンジャン	0.40 g		
ごま油	1.00 g		
ごま(すり)	2.00 g		

副菜 和え物(和)

7月8日(金)実施予定

献立名/食品名	一人分量	切り方	調理方法等
【三色あえ】			
キャベツ	25.00 g	1cm幅	① キャベツ、じゃがいも、こまつな、とうもろこしを順次加えて、ゆでてザルにあげて水気を切り、冷ましておく。
こまつな	20.00 g	1.5cm	② ちりめんは、フライパンで少しこげ目がつく程度に焼いて冷ましておく。
じゃがいも	20.00 g	せん切り	③ 三温糖と、こいくちしょうゆを混ぜ合わせておく。
とうもろこし(ホールコーン)	5.00 g		④ ポウルに、①、②、ごまを入れ
ゆで食塩	0.40 g		③であえてできあがり。
ちりめん	2.00 g		* いろいろな夏野菜を使っても、よいですね。
三温糖	0.20 g		
こいくちしょうゆ	1.20 g		
ごま(すり)	2.00 g		

楽しい夏休みを過ごすためには、夏ばてになっている場合ではありません。夏ばてにならないようにするためには、朝食・昼食・夕食をきちんととることが大切です。表面の「た・の・し・い・な・つ・や・す・み」のキーワードを意識して、過ごしましょう。また、ここでは、主食・主菜・副菜を紹介して夏休みの食事の参考になるようにしています。ぜひ、作ってみましょう。みなさんは、小学校5・6年生の時に、ごはん、みそ汁、サラダの作り方を習っています。作るのは苦手という人も、食事の準備や後片付けを手伝うことはできると思います。家庭で過ごす時間が長くなる夏休み、いつも食事を用意してくれていることに感謝して、食事以外でもお手伝いをしてみるのもいいですね。楽しいだけでなく、健康を保ち、充実した夏休みを過ごすためにも、生活習慣も見直しましょう。

栄養教諭 大平 美佳