7月の予定献立表

令和6年6月28日発行

由利本荘市立矢島小学校

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。

月	火	水	木	金
1日 543 kcal ・ごはん ・ほっけの塩焼き ・塩昆布和え ・豚汁	2日 776 kcal ・ドライカレー ・ごまサラダ ・ひとくちチーズ	3日 620 kcal ・ごはん ・さばのみそ煮 ・茎わかめの炒り煮 ・麩と大根のみそ汁	4日 644 kcal ・ごはん ・和風ハンバーグ ・ツナサラダ ・もやしのみそ汁	5日 477 kcal ・七夕うどん ・五色和え ・七夕ゼリー 七夕献立
8日 606 kcal ・鶏そぼろ丼 ・大根のみそ汁	9日 650 kcal ・ごはん ・ちくわのカレー揚げ ・ひじきの炒め煮 ・厚揚げのみそ汁	10日 468 kcal ・丸パン ・鶏肉のチーズ焼き ・コーンソテー ・ポトフ	11日 557 kcal ・ごはん ・シュウマイ ・塩ナムル ・わかめスープ	12日 630 kcal ・ごはん ・さばの塩焼き ・切り干し大根の炒め煮 ・玉ねぎのみそ汁
15日 	16日 632 kcal ・わかめごはん ・いわしの梅煮 ・こんにゃくサラダ ・もやしとしめじのみそ汁	17日 618 kcal ・スタミナ丼 ・わかめのみそ汁 ・レモンゼリー	18日 643 kcal ・ごはん ・かつおフライ ・すき昆布の炒め煮 ・豆腐のみそ汁	19日 765 kcal ・ラタトゥイユ スパゲティ ・ブロッコリーサラダ ・ヨーグルト オリンピック献立
日	月	火		
21日 427 kcal ・ジョアプレーン ・冷やし中華 中華麺・具・パックたれ ・オレンジゼリー 音楽祭♫	22日 512 kcal ・ごはん ・鮭の塩焼き ・おかか和え ・じゃがいものみそ汁	23日 702 kcal ・ジャージー牛乳 ・夏野菜カレー ・フルーツサイダーゼリー		

毎月19日は食育の日です

今月19日の食育の日は、オリンピック献立として、フランス料理の「ラタトゥイユ」が登場します。煮物としての料理ですが、給食では、ミートソーススパゲティのように、スパゲティに合わせてみました。トマトをたっぷりと使ったソースに、なすやズッキーニ、パプリカなどのいろどりのよい、夏野菜が入っています。

７月７日は七夕

七夕はひこぼしとおりひめの２人が年に一度だけ７月７日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食では星の麩を浮かべたうどんと七夕ゼリーを提供します。お楽しみに。

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

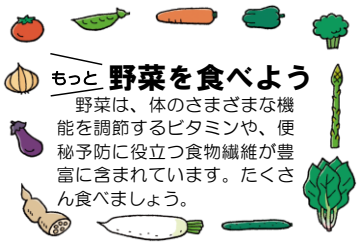
のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は1日2.5Lとりましょう！

暑いこの季節は、1時間に1回は水分補給が必要です。普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

もっと 野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



夏野菜わかるかな？

★★給食レシピ紹介★★

ジャンバラヤ

6／20に登場したジャンバラヤですが、なんと全校完食でした👏👏子ども達からレシピ教えてくださいー！とうれしいことにリクエストがありました。カレー粉とチリパウダーがおいしさのポイントです。お肉と野菜が入っているので栄養も満点です！

○材料（４人分）

	ごはん	2合分 600g
	豚ひき肉	160g
	ベーコン	30g
	にんじん	80g
	たまねぎ	150g
	青ピーマン	20g
炒め用	おろし生姜	4g
炒め用	おろしにんにく	4g
炒め用	サラダ油	小さじ1
炒め用	酒	大さじ1
A	カレー粉	2g
A	チリパウダー	少々
A	トマトケチャップ	90g
A	中濃ソース	小さじ1
A	砂糖	小さじ1/2
A	コンソメ	小さじ1/2

○作り方

①にんじん、たまねぎ、青ピーマンをみじん切りにする。ベーコンは5mm幅の短冊に切る。お米を2合分(炊き上がり600g)炊いておく。
②フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉とベーコン、おろし生姜・にんにく、酒を入れて肉の色が茶色に変わるまで炒める。
③②に、にんじんとたまねぎを入れて炒める。
④野菜に火が通ったらAの調味料で味付けをする。
⑤④に青ピーマンを入れて火を通し、炊き上がったご飯に混ぜて、出来上がり。

ささみのヤンニョムチキン

給食ではトマトケチャップを使い、辛さ少なめの味付けにしています。ささみの白とソースの赤で食欲がわくメニューです♪

○材料（４人分）

	鶏ささみ肉	4本(60g)
A	おろし生姜	4g
A	おろしニンニク	4g
A	酒	小さじ2
A	こしょう	少々
	かたくり粉	大さじ3
	揚げ油	適量
B	ケチャップ	大さじ1
B	しょうゆ	大さじ1
B	酒	大さじ1
B	みりん	小さじ1
B	砂糖	小さじ1
B	コチュジャン	小さじ1
B	豆板醤	小さじ1/5
B	水	大さじ1
B	白いりごま	小さじ1/2

○作り方

①鶏ささみ肉を観音開きし、Aで下味をつける。
②ソースを作る。Bの調味料をフライパンに入れ、アルコールがとんだら火を止める。
③①の下味付けをした鶏ささみ肉にかたくり粉をまぶす。
④なべ、またはフライパンにサラダ油を熱し、③を入れて4～6分揚げる。
⑤揚がった鶏ささみ肉に②のソースをかけて、ごまをふったら、出来上がり。

○ポイント

・ソースの豆板醤は辛さを見ながら入れてください。
・ソースの出来上がりはさらさらしていますが、かたくり粉をつけて揚げているのでよく絡みます。
・給食は鶏ささみ肉を使っていますが、豚肉や魚など食材をアレンジしてもおいしくいただけます。