

今月の目標
夏の食生活について考えよう



7月 給食よていこんだて表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>熱中症予防のためにも しっかり朝食を</p> <p>朝ごはんを食べて しっかり補給</p> <p>水分</p>	<p>1 橋尾小4年なし</p> <p>メロン</p> <p>グリーンサラダ チョコタフィー</p> <p>ソフトめん ツナトマトソース</p>	<p>2 市教研のため 給食なし</p> <p>オクラ</p>	<p>3 本郷小5・6年なし</p> <p>オレンジ</p> <p>だいこんサラダ かぼちゃグラタン</p> <p>しよくパン やさいスープ</p> <p>ブルーベリージャム</p>	<p>4</p> <p>ゆかりあえ ごもくまめ</p> <p>ぶたどん</p>
<p>7 たなばたゼリー</p> <p>ごしきサラダ ほしのコロッケ</p> <p>まめわかごはん たなばたそうめん</p> <p>行事食・七夕</p>	<p>8</p> <p>もやしのおかあえ しゅうまい</p> <p>むぎごはん マーボードウふ</p>	<p>9</p> <p>キャベツのおかあえ あじのレモンに</p> <p>むぎごはんじゃがいものみそしる</p>	<p>10</p> <p>ほうなとコーンのサラダ とりにくのカレーやき</p> <p>くろパン ミネストローネ</p>	<p>11</p> <p>わかめとぶたにくのツナのサラダあますあんかけ</p> <p>むぎごはん なめこのみそしる</p>
<p>14</p> <p>フルーツのヨーグルトあえ チキンナゲット</p> <p>なつやさいのキーマカレーライス</p>	<p>15</p> <p>こまつなサラダ あげきょうざ</p> <p>にくみそうどん</p>	<p>16</p> <p>ほうれんそうのツナあえ さばのこまだれやき</p> <p>むぎごはん ぶたじる</p>	<p>17 北穂中1年なし</p> <p>げんきサラダ ししゃものいそべあげ</p> <p>むぎごはん みそけんちん</p>	<p>18</p> <p>ぎふのももゼリー</p> <p>こまつなのからしあえ ユーリンチー</p> <p>むぎごはん トマトスープ</p>

おすすめ給食レシピ

ユーリンチー

【材料5人分】

- | | | |
|----|-----------|----------|
| 下味 | ・とりもも肉60g | 5こ |
| | ・しょうゆ | 小さじ1/2 |
| | ・酒 | 小さじ1 |
| | ・おろししょうが | 小さじ1/2 |
| たれ | ・片栗粉 | 適量 |
| | ・揚げ油 | 適量 |
| | ・しょうゆ | 小さじ2 |
| | ・酢 | 小さじ1と1/2 |
| | ・砂糖 | 小さじ2と1/2 |
| | ・酢 | 小さじ1と1/2 |
| | ・水 | 小さじ1と1/2 |
| | ・ごま油 | 小さじ1 |
| | ・おろししょうが | 小さじ1/2 |
| | ・ねぎ | 20g |

【作り方】

- ①とりもも肉は、しょうゆ、酒、おろししょうがで下味をつける。
- ②①のとり肉に片栗粉をつけ、170℃に熱した油で揚げる。
- ③鍋にたれの材料のしょうゆ、砂糖、酢、水、を入れて煮立て、みじん切りにした、ねぎ、おろししょうが、ごま油を入れて、たれを作る。
- ④②の揚げたとり肉に③のたれをかける。

食欲を増すためのポイント

夏の暑い日が続くと、睡眠不足や胃酸の分泌も低下して、食欲がおとろえます。こうした時こそ、食事作りにちょっとした工夫をして、食欲を増すようにしましょう。

＜夏野菜プラス香味野菜＞

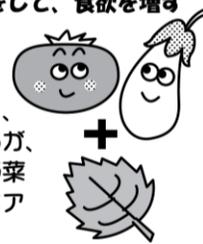
夏はなす、きゅうり、トマト、インゲンなどの野菜に、しょうが、みょうが、しそなどの香味野菜をきざんだものを少量加えてアクリントをつけます。

＜酸味を利用＞

焼き魚や天ぷらのつけ汁、スープ、お浸しなどにレモンのしぼり汁をかけます。

＜カレー粉やガーリックを上手に＞

野菜炒めにカレー粉を加えて味をととのえたり、豚肉料理やぎょうざなどにガーリックを加えます。



食欲わくよ!

今月の県内産食材

ほうれんそう 牛乳 米 きゅうり
糸かんてん ぶたにく なめこ
すくなかぼちゃ だいず もやし
ヨーグルト しいたけ ももゼリー

※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により
県・市町村・JAグループの一部助成を受けています
※牛乳は毎日つきます。農林水産省の一部助成を受けています。

※学校給食の栄養量の基準
エネルギー：小学校650kcal 中学校830kcal
塩分：小学校2.0g 中学校2.5g

※物資の都合により献立が変更になることがございます。ご了承ください。

