

2022



8月分 給食よていこんだて



月	火	水	木	金
<p>今月の給食目標</p> <p>好き嫌いしないで バランスのよい 食事をしましょう</p>	<p>7月25日～8月24日まで 夏休みです。 朝食・昼食・夕食をしっかり とって規律正しい生活をしま しょう。</p>	<p>夏バテしないための食生活</p> <p>1一日三食しっかり食べよう。 2タンパク質をとりましょう。 肉・魚・卵・牛乳・乳製品・大豆 3ビタミンBをとりましょう。 豚肉・うなぎ・胚芽米・大豆製品</p> <p>涼</p>	<p>☆水分のとり方</p> <p>汗をかいた後は水分を補給 することが大切ですが飲み 過ぎると胃液がうすまり、 消化が悪くなり、体調を崩し やすくなります。</p>	<p>暑い夏を乗り切るには食欲を増進する 工夫と体力の消耗を防ぐタンパク質、 をサポートするビタミンB、汗で失わ れる水分とカリウムやその他のミネラ ルを食事ですっかり摂ることが大切で す。スタミナ食材の豚肉、うなぎ、に ら、にんにく、ネバネバ食材の長いも、 オクラ、納豆、めかぶを使った夏メニ ューをおすすめします。</p>
<p>バランスのよい食事とは</p> <p>主菜 主にたんぱく質の 供給源 肉、魚、卵、 大豆などの 料理</p> <p>副菜 主にビタミンや ミネラル、 食物繊維の供給源 野菜、きのこ、 海藻類などの料理</p> <p>主食 主に炭水化物の 供給源 ごはん、 パンや麺など</p> <p>エネルギーが適切に必要な栄養素が適量含まれている食事のことです。ポイントは、主食・主菜・副菜を揃えること</p>		<p>夏野菜が好きになる簡単レシピ</p> <p>パプリカの肉詰め パプリカ・ぶた挽肉 塩・こしょう・小麦粉 玉ねぎ・たまご パン粉・牛乳</p> <p>ピーマンは小麦粉を まぶすことで、ミート だねがはがれづら くなります。 また、フライパンで焼 く時にあまり動かさな いようにするのが、き れいに焼き上げるポ イントです。</p>	<p>25日</p> <p>夏野菜カレー ぶた肉・にんにく・にんじん しめじ・じゃがいも・トマト かぼちゃ・なす・ズッキーニ</p> <p>まめめサラダ 水菜・いんげん・枝豆 大豆・トマト・レタス</p> <p>866kcal</p>	<p>26日</p> <p>ジャージャー麺 中華めん ぶたひき肉 にんにく・ねぎ きゅうり・しょうが</p> <p>ワンタンスープ ぶたひき肉 にんにく・ねぎ しいたけ</p> <p>803kcal</p>
<p>29日</p> <p>ピザトースト トマト・ベーコン 玉ねぎ・にんにく ピーマン・エリンギ</p> <p>野菜スープ とりもも肉・きゃべつ もやし・にんじん じゃがいも・ねぎ</p> <p>758kcal</p>	<p>30日</p> <p>野菜入り春巻き ぶたひき肉・にんにく たけのこ・にんじん しいたけ・しょうが</p> <p>マーボ豆腐 ぶたひき肉・にんにく ねぎ・にんじん・玉ねぎ とうふ・しょうが</p> <p>853kcal</p>	<p>31日</p> <p>かぼちゃサラダ かぼちゃ・きゅうり・にんじん レーズン・マカロニ</p> <p>和風ピラフ とりもも肉・玉ねぎ・ねぎ たまご・しめじ・にんにく・しそ</p> <p>767kcal</p>	<p>ワンプレートでたくさん食べられるメニュー</p> <p>ロコモコ ぶたひき肉・玉ねぎ 塩・こしょう・パン粉 牛乳・たまご・レタス パプリカ・ミニトマト ごはん・ソース</p> <p>食欲がない時でも手軽に バランスよく食べられる メニューです。ご家庭に ある野菜を添えるだけ でもボリュームがでまし 、ハンバーグソースで美味 しく食べられます。</p>	
<p>こまめに水分補給を しましょう</p>	<p>1日3食の食事は しっかりとりましょう</p>	<p>野菜やくだものから ビタミンやミネラルを とりましょう</p>	<p>肉・魚・たまごなどの タンパク質をとりま しょう。</p> <p>たんぱく質</p>	<p>甘いジュースやアイス クリームの食べ過ぎに 気をつけましょう。</p>

～給食メニューのレシピ～

豆のかりかり揚げ一人分 作り方

大豆の水煮	25g
ムキ枝豆	25g
片栗粉	
揚げ油	
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1

鍋に調味料を入れて加熱し、たれを作る。大豆とムキ枝豆の水気を取り、片栗粉をまぶします。170度に熱した油でさっと揚げて、たれをまぶして出来上がり。

セロリとにんじんのソテー一人分

セロリ	20g
いんげん	20g
ベーコン	20g
にんじん	20g
大根	30g
炒め油	
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1

作り方
セロリは茎の部分を4cmの長さに切ってから、縦に2mmの厚さで切る。いんげんはへたと、すじを取ってから4cmの長さに切る。にんじんは4cmのせん切りにする。ベーコンは1cmの短冊切りにする。ベーコンをかりかりに炒めてから取り出し、野菜を炒める。ベーコンを加えて調味料を入れて味を整えて出来上がり。



とりにら丼 一人分

とりもも肉こま切り	60g
しょうゆ	小さじ2
みりん・酒	各小さじ1
片栗粉	
揚げ油	
にんじん	30g
にら	40g
たけのこ	30g
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
豆板醤	適宜
ご飯	

作り方
とり肉をしょうゆ・みりん・酒に漬け込む。(20分)にんじんと、にら、たけのこは短冊切りし、茹でる。漬けた、とり肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。調味料を混ぜ合わせて加熱し、ゆでた野菜と揚げたとり肉をなじませる。ごはんの上に盛り付けして出来上がり。

水ようかん 4人分

水	500ml
粉寒天	4g
砂糖	大さじ4
こしあん	300g



作り方
水に粉寒天を浸す。鍋に水と粉寒天を合わせたもの、砂糖を入れ加熱する。火を止めこしあんを加え、混ぜ合わせる。冷めたら容器に入れて冷やす。