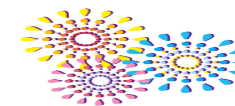


2024



8月分 給食よていこんだて



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

今月の給食目標

好き嫌いしないで
バランスのよい
食事をしましょう

7月23日～8月25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。

夏バテしないための食生活

1-日三食しっかり食べよう。
2タンパク質をとりましょう。
3ビタミンBをとりましょう。

肉・魚・たまご・牛乳・乳製品・大豆
豚肉・うなぎ・胚芽米・大豆製品

涼

☆水分のとり方

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。

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。

バランスのよい食事とは

主菜
主にたんぱく質の供給源
肉、魚、卵、大豆などの料理

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

主食
主に炭水化物の供給源
ごはん、パンや麺など

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。

夏野菜が好きになる簡単レシピ

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

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。

ワンプレートでたくさん食べられるメニュー

ロコモコ(ハワイ料理)
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

ガパオライス(タイ料理)
ぶたひき肉・玉ねぎ・パプリカ
バジル・にんにく・たまご
ナンプラー・オイスターソース
ごま油・砂糖・豆板醤

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すし、
ハンバーグソースで美味
しく食べられます。

26日

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

野菜スープ
とり肉・きゃべつ
もやし・にんじん
じゃがいも・ねぎ

758kcal

27日

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

麻婆豆腐
ぶたひき肉・にんにく
玉ねぎ・にんじん
とうふ・しょうが

853kcal

28日

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・青しそ

カボチャサラダ
かぼちゃ・きゅうり
にんじん・レーズン
マカロニ・パセリ

767kcal

29日

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

大根サラダ
だいこん・コーン
にんじん・きゅうり
こんぶ

866kcal

30日

ジャージャー麺
中華めん・にんにく
ぶたひき肉・ねぎ
きゅうり・しょうが

ワンタンスープ
ぶたひき肉
にんにく
しいたけ・ねぎ

803kcal

こまめに水分補給を
しましょう

1日3食の食事は
しっかりととりましょう

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

肉・魚・たまごなどの
タンパク質をとりましょ
う

たんぱく質

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

～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。

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。漬け込んだ、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。

とうふハンバーグ

1人分	
ふたひき肉	60g
玉ねぎ	10g
とうふ	40g
たまご	15g
塩・こしょう	適宜
みそ	2g
しいたけ	1g
にんじん	5g
青じそ	1枚
しょうゆ	5g
みりん・酒	3g
砂糖	3g
水	10g
片栗粉	5g

作り方

- 玉ねぎ、にんじん、しいたけはみじん切りにして炒める。
 - とうふは水を切っておく。
 - ふたひき肉に炒めた野菜ととうふと、たまごを入れて塩、こしょうし、さらに、みそを入れて混ぜる。
 - 丸くかたちを整えたら、フライパンで焼く。
 - 中までしっかり加熱して、表面に焼き目をつける。
 - 鍋にしょうゆ、みりん、酒、砂糖を入れて加熱し、片栗粉を入れてとろみをつける。
 - ハンバーグの上に青じそをのり、とろみのついた和風ソースを付けてできあがり。
- ※お好みで大根おろしもOK

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。