

給食だより 7月

令和5年7月5日
横浜市立左近山小学校
校長 徳留 勇
栄養士 和泉 千絵

これから夏本番。気温が高い日がだんだん多くなっていきます。
暑さに負けずに元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

夏野菜を食べよう

夏野菜は名前の通り、夏が旬の野菜のことで、トマトやきゅうり、かぼちゃやなす、オクラ、にがうり（ゴーヤ）、とうもろこしなどがあります。旬の野菜は、たくさん収穫されて価格も安くおいしいので、積極的に食べましょう。



クイズ に当てはまるのは何？

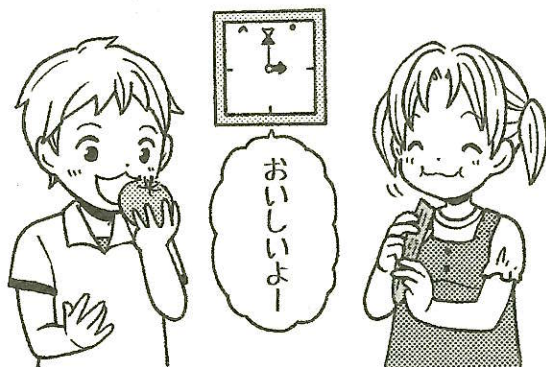
トマトの成分割合

①リコペン ②水分 ③ビタミンC

ヒント
・ヒトにとって大切な成分の1つです
・ほかの野菜にも含まれています
・のどがかわく前に、こまめにとりたい成分です

© 和泉 千絵

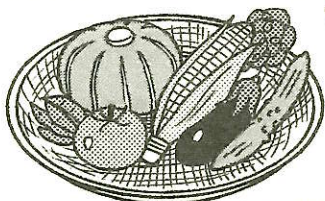
間食に冷やし野菜は



いかがですか？

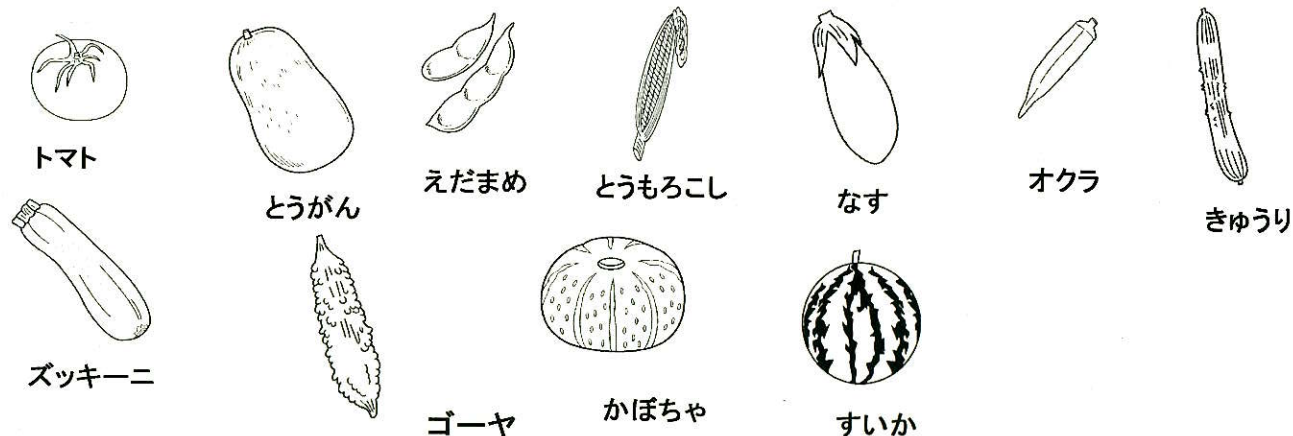
保護者のみなさまへ

野菜にはビタミンや無機質が含まれ、水分をたくさん含んでいるものも多いので、夏を元気に過ごすために積極的に食べてほしい食材です。暑さで食欲がない時は香辛料や酸みのある調味料などを使うと食欲が増えていきます。



7月の給食について

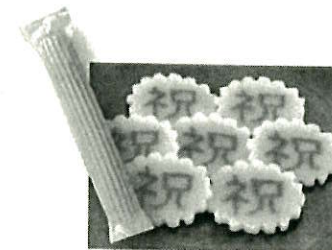
- 七夕にちなんだ献立を取り入れました。(すましそうめん)
- 食欲が増す香辛料を使用した献立を多く取り入れました。(夏野菜のカレー・カレービーンズシチュー・チリコンカーン 白身魚のチリソース・きゅうりの梅肉あえ)
- 夏休み中の参考になる主食・主菜・副菜がそろった献立を取り入れました。(ごはん、牛乳、いわしのかば焼き、ごまじょうゆあえ、みそ汁)
- 新献立として「シシジューシーの具」を取り入れました。
- 季節の食品として、トマト・とうがん・えだまめ・とうもろこし・なす・オクラ・きゅうり・ズッキーニ・ゴーヤ・かぼちゃ・すいかを取り入れました。



- 7月20日まで給食を実施します。基準献立予定表より給食日が1日増えます。

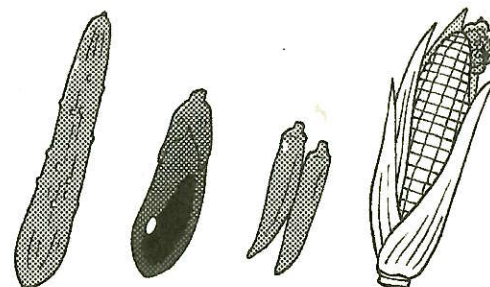
20	はいがごはん	ぎゅうにゅう
	ぶたどんのぐ	ぼかぼかじる
	ももゼリー	
● もりもりどんのぐ		
豚肉	45	
たまねぎ	20	
こまつな	9	
しめじ	7	
しょうが	0.3	
しらたき	10	
こめゆ	0.7	
しょうゆ	4.3	
さとう	1.3	
みりん	1.3	
さけ	1.5	
● ぼかぼかじる		
だいこん	10	
ねぎ	10	
あぶらあげ	5	
なると	10	
淡色辛みそ	6	
赤色辛みそ	1.5	
削り節・水	120	
● ももゼリー		
ももジュース	40	
粉寒天	0.3	
さとう	4	
水	16	

昨年度の6年2組が、10周年のお祝いに考えてくれたメニューです。汁物には、お祝いの文字が書かれた「祝いなると」を使用します。



クイズ 英語の名前の夏野菜はどれ？

- ①キュウリ
- ②ナス
- ③オクラ
- ④トウモロコシ



正解はオクラです。オクラは英名で「オクラ (okra)」といいます。オクラのねばねばは食物繊維で、腸内を掃除してくれる働きがあります。

© 和泉 千絵

給食のメニュー紹介

白身魚のチリソース(凍り豆腐入り)



ひとくちメモ

給食では、メルレーサを使っていますが、写真はたらを使いました。もどした凍り豆腐も油で揚げています。
トウバンジャンの量は、好みに合わせて増やしてください。



作り方

材料と分量 (4人分)

たら	小4切(300g)
凍り豆腐	(サイロ状)12個
片栗粉	適量
揚げ油	
ねぎ	1/2本(60g)
にんにく	1片(8g)
しょうが	少々(8g)
油	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
トウバンジャン	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1/2
水	100cc

エネルギー 220kcal
たんぱく質 18.2g

一人分の栄養価



1 ねぎを小口切り、にんにく・しょうがをみじん切りにする。



2 凍り豆腐を水に浸けてもどしておく。



3 白身魚(たら)をもどした凍り豆腐と同じくらいの大きさに切る。骨を抜いておく。



4 凍り豆腐の水をしぼり、片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。たらに片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。



5 フライパンに油・しょうが・にんにくを弱火で炒め、中火にしトウバンジャン・ねぎを炒め、調味料と水を入れて煮る。



6 煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、揚げた凍り豆腐と白身魚を入れる。



ごはん 牛乳
白身魚のチリソース ゆで野菜
荳わかめスープ



夏野菜のスパゲティ アレンジメニュー

夏野菜のペンネ



ひとくちメモ

夏野菜のスパゲティを、お弁当に入れても食べやすいように「ペンネ」を使って作りました。
トマト・ピーマン・ズッキーニ・なす等、夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱を出してくれる働きがあります。



作り方

材料と分量 (4人分)

ペンネ	120g
まぐろ油漬(汁)	2缶(70g)
カットトマト(缶)	200g
たまねぎ	1個
ズッキーニ	1本
なす	1本
ピーマン	1個
にんにく	少々(2g)
オリーブ油	小さじ2
塩	小さじ1
こしょう	少々
バジル(乾燥)	少々

エネルギー 245kcal
たんぱく質 10.9g

一人分の栄養価



1 たまねぎをうす切り、ズッキーニを半月切り、ピーマンをせん切りにする。
なすを半月切りにして水にさらす。
にんにくをみじん切りにする。(チューブでもよい)



2 フライパンに油・にんにくを入れ火をつけ、たまねぎ・なす・ズッキーニ・ピーマン・カットトマトを入れて炒める。
塩・こしょうで味付けし、まぐろ油漬の油を軽くきって入れる。



3 別鍋でペンネをかためにゆでる。



4 具にペンネ・バジル(なくてもよい)を入れる。



チーズパン 牛乳
夏野菜のスパゲティ
コーンサラダ
ミックスフルーツ

