

給食だより

令和5年7月
横浜市立 中尾小学校
栄養職員 室岡由紀子

○7月の献立について

- ・旬の食材（冬瓜・枝豆・オクラ・ナス・ズッキーニ・スイカ・トウモロコシ・キュウリ・トマト・カボチャ・ピーマン・ゴーヤ・いわし）
- ・セタにちなんだ献立（すましそうめん）
- ・食欲が増す献立（夏野菜のカレー・カレービーンズシチュー・チリコンカン・白身魚のチリソース・きゅうりの梅肉和え）
- ・夏休み中の参考になる主食・主菜・副菜がそろった食事を取り入れました。
- ・夏野菜を使った献立を多く取り入れました。
- ・新献立（シシジューシーの具）
- ・ぱくぱくだよりの主な内容（セタとそうめん・夏休み中の参考になる食事・夏野菜の特徴など）

○今月のピックアップ献立

7月5日（水）



麦ごはん
牛乳
シシジューシーの具
ゴーヤチャンプルー
すまし汁

シシジューシーは、沖縄の郷土料理です。「シシ」は肉、「ジューシー」は炊き込みご飯のことをいい、豚肉や昆布の入った炊き込みご飯です。

ご飯と混ぜると炊き込みご飯風になります。初めての献立でしたが、子供たちはよく食べていました！

混ぜたところ



ゴーヤチャンプルーの「チャンプルー」はごちゃまぜという意味で、色々な食材を炒めた料理です。

ゴーヤはワタをきれいに取り除き、塩でもんだ後下茹でして苦みを和らげています。ゴーヤの量は少な目にし、卵がたっぷりのゴーヤチャンプルーに仕上げたので、苦手な子でも食べやすかったようです。どうだったかお子さんに聞いてみてください。



※「よこはま食育財団」のホームページには、食育や給食のレシピ、アレルギーに関する情報が掲載されています。「よこはま食育財団」でぜひ検索してみてください。