

スクールランチ

2020. 7. 1
岩国市立麻里布小学校



梅雨が明けるといよいよ夏本番ですね。暑い日が続くと、冷たい飲み物や冷たい麺などが食べなくなるかもしれません。でも、冷たい物をとり過ぎると胃腸の働きが悪くなり、夏バテの原因になります。一日三食をバランスよく食べ、こまめな水分補給をして、元気に夏をすごしましょう。給食では、今月、夏野菜がどんどん登場しますよ。しっかり食べましょう。

夏のおすすめ給食レシピ

冷やしてもおいしい！！『卵とトマトのスープ』

【材料】4人分

- たまご 2個
- 絹ごし豆腐60g(1/4丁)
- 豚肉 40g
- トマト 80g(1/2個)
- たまねぎ 80g(1/2個)
- 生姜汁 1.2cc
- こんにやく寒天 2g
- ほししいたけ 1/2枚
- しょうゆ 小さじ2/3
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- ごま油 少々
- かたくり粉 小さじ1強
- チキンスープ(コンソメでも)
- 水500cc

【作り方】

- ①たまねぎは千切り。卵は溶く。
 - ②干し椎茸は戻して切る。
 - ③トマトは湯むきして角切り。
 - ④絹ごし豆腐はさいの目切り。
 - ⑤豚肉を炒め、塩コショウ①②を加える。干し椎茸の戻し汁とスープを加え、煮る。
 - ⑥④、こんにやく寒天を加える。
 - ⑦③を加え、調味し、水溶きかたくり粉を加える。
- 卵を流し入れ、仕上げに生姜汁、ごま油を加える。

※材料の分量は目安です。作りやすい分量でどうぞ。

大人気！『チキンチキンごぼう』

【材料】4人分

- とりにく 180g
- ごぼう(中)20cmくらい
- かたくり粉 適宜
- 揚げ油 適量
- たれ
- しょうゆ 大さじ1/2
- 三温糖(さとう) 大さじ1・1/3
- みりん 小さじ1強
- いりごま 小さじ1

【作り方】

- ①調味料を弱火にかけ、たれを作る。(さとうが溶けたらOK)
- ②鶏肉は一口大に切る。
- ③ごぼうは乱切りにする。
- ④ごぼうにかたくり粉をつけ、からりと揚げる。
- ⑤鶏肉にかたくり粉をつけ、揚げる。
- ⑥④⑤に①のたれをからめる。
- ⑦ごまをふる。

※たれにレモン汁を加えるとさっぱりした味に仕上がります。ごぼうを薄切りにしてチップスのように揚げるとまた違った食感になります。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

こまめに水分をとみましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

こんだてのどこに「なつやさいやくだもの、さかな」があるでしょう？

★ヒント★ 7月の給食に出てくる「夏が旬のたべもの」
えだまめ・トマト・にがうり(ゴーヤ・つるれいし)・ピーマン・赤ピーマン・なす・おくら・ズッキーニ・きゅうり・とうがん・とうもろこし・すいか・たちうお・はも



7月 予定献立

日	主食 主菜 副菜	こんだてめい	エネルギーのもとになる きいろのたべもの	からだをつくるもとになる あかいろのたべもの	体の調子を整える みどりいろのたべもの	そのほかの たべもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	主食 主菜 副菜	ごはん かんこくふう肉じゃが ひじきのナムル 冷凍みかん 牛乳	米 ごま油、じゃがいも、こんにやく、三おんとう、ごま ごま油	牛肉、やき豆腐 ひじき 牛乳	にんにく、にんじん、たまねぎ、ねぎ こまつな、もやし、しょうが、にんにく みかん	酒、しょうゆ、やき肉のたれ(しょうゆ・さとう・りんご・卵・酢・トマト・にんにく・たまねぎ) しょうゆ	691 kcal 23.6 g 16.3 g 1.2 g
2 木	主食 主菜 副菜	県産パン プレーンオムレツ じゃがいもとペーコンのサラダ ラビオリスープ 牛乳	県産小麦米粉パン じゃがいも、米油 ラビオリ(小麦粉・油・ぶた肉・パン粉・たまねぎ・塩)	オムレツ(卵・大豆・油) ベーコン(ぶた肉・水あめ・塩) ぶた肉 牛乳	えだまめ たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ	塩、こしょう、 塩、こしょう、トマトケチャップ、 しょうゆ、チキンスープ	693 kcal 28.9 g 26.9 g 3.8 g
3 金	主食 主菜 副菜	ごはん ゴーヤーチャンプルー みそしる 牛乳	米 米油 じゃがいも	ぶた肉、県産大豆豆腐、たまご、かつおぶし わかめ、油あげ、県産大豆豆腐、 麦みそ 牛乳	にがうり にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	酒、しょうゆ、塩 にぼし	621 kcal 26.5 g 16.9 g 1.8 g
6 月	主食 主菜 副菜	ハヤシライス わかめソテー 牛乳	米 米油、ごま	牛肉 わかめ、しらすぼし 牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、グリーンピース、しめじ キャベツ	塩、こしょう、ハヤシルウ(小麦粉・ラード・さとう・塩・ トマト)、トマトケチャップ、デミ グラスソース(小麦粉・ ラード・トマト・たまねぎ・ にんじん・さとう・塩)、ウス ターソース、赤ワイン 塩、しょうゆ、みりん	643 kcal 23.3 g 19.2 g 2.7 g
7 火	主食 主菜 副菜	県産パン なつやさいのスタミナいため たなばたスープ せとうちレモンゼリー 牛乳	県産小麦米粉パン 米油、三おんとう せとうちレモンゼリー(さとう・ 水あめ・レモン果汁・寒天)	牛肉、赤みそ うおソーメン(イトヨリ・とうもろ こしでんぶん・さとう・水飴・塩・ りん)、とり肉 牛乳	キャベツ、たまねぎ、しめじ、赤 ピーマン、ピーマン、にんにく、 しょうが なす、にんじん、オクラ、ほし しいたけ、ねぎ	オイスターソース(かき・ 水あめ・塩・しょうゆ・さとう) チキンスープ、しょうゆ、 塩	628 kcal 27.1 g 19.1 g 2.5 g
8 水	主食 主菜 副菜	ごはん いわしのかぼすレモンに そくせきづけ かきたまじる 牛乳	米 かたくり粉	いわしのかぼすレモンに(いわ し・かぼす果汁・レモンペースト・ さとう・しょうゆ・みりん・塩) くきわかめつくだに(わかめ・ご ま・しょうゆ・さとう) たまご、県産大豆豆 牛乳	きゅうり、キャベツ こまつな、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、塩、こんぶ、か つおぶし	597 kcal 26.2 g 16.9 g 2.0 g
9 木	主食 主菜 副菜	県産パン チキンラタトゥイユ こまつなとコーンのソテー アセロラゼリー 牛乳	県産小麦米粉パン 米油 上白とう アセロラゼリー(アセロラ果汁・ 果糖ブドウ糖)	とり肉 ベーコン(ぶた肉・水あめ・塩) 牛乳	たまねぎ、なす、赤ピーマン、ト マト、にんにく、ズッキーニ こまつな、とうもろこし	塩、こしょう、チキンスー プ、白ワイン しょうゆ	612 kcal 26.6 g 20.7 g 2.2 g

日	主食 主菜 副菜	こんだてめい	エネルギーのもとになる きいろのたべもの	からだをつくるもとになる あかいろのたべもの	体の調子を整える みどりいろのたべもの	そのほかの たべもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 金	主食 主菜 副菜	ごはん わふうドライカレー 豆腐スープ 冷凍みかん 牛乳	米 三おんとう, 米油 じゃがいも	牛ひき肉, たまご, あおのり ぶた肉, 県産大豆豆腐 牛乳	にんじん, たまねぎ, ねぎ, きくらげ にんじん, たまねぎ, ねぎ, たけのこ, きくらげ みかん	カレー粉, 塩, しょうゆ, こしょう 塩, しょうゆ, こしょう, チキンスープ	678 kcal 26.7 g 18.1 g 1.7 g
13 月	主食 主菜 副菜	ごはん ピビンバ はるさめスープ 牛乳	米 米油, ごま, 三おんとう, ごま油 はるさめ, かたくり粉 牛乳	牛肉, 赤みそ, たまご ぶた肉 牛乳	にんにく, ねぎ, にんじん, ほうれんそう たまねぎ, もやし, ほししいたけ, チンゲンツアイ	みりん, 酒, しょうゆ, トウバンジャン 塩, こしょう, しょうゆ, チキンスープ	615 kcal 24.5 g 16.8 g 1.7 g
14 火	主食 主菜 副菜	てりやきバーガー (まるパン, チキンてりやきパティ, ボイルキャベツ) ABCスープ イエローピーチ 牛乳	県産小麦米粉まるパン アルファベットマカロニ, じゃがいも	チキンてりやきパティ (とり肉・たまねぎ・パン粉・りんご・しょうゆ・さとう・水あめ) ベーコン (ぶた肉・水あめ・塩), うずらたまご 牛乳	キャベツ キャベツ, にんじん, たまねぎ, パセリ, イエローピーチ	塩 塩, こしょう, チキンスープ	672 kcal 26.9 g 22.3 g 2.7 g
15 水	主食 主菜 副菜	ごはん 県産たまごやき はもだんごじる すいか 牛乳	米 地場産給食の日 じゃがいも	県産たまごやき (卵・さとう・しょうゆ・油・塩・みりん) 県産大豆豆腐, わかめ, 山口県産ハモつみれ (スケソウダラ・イトヨリ・はも・やまいも・塩・大豆・でんぷん) 牛乳	えのきたけ, ほうれんそう, ねぎ すいか	しょうゆ, 塩, かつおぶし, こんぶ	659 kcal 25.4 g 15.5 g 2.1 g
16 木	主食 主菜 副菜	こくとうパン ぶた肉のトマトに ひじきのマリネ 牛乳	こくとうパン 三おんとう, 米油 三おんとう, 米油	ぶた肉 ひじき 牛乳	たまねぎ, にんじん, 青ピーマン, ほししいたけ, きゅうり, すりおろしりんご きゅうり, だいこん	塩, こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース, チキンスープ しょうゆ, 酒, みりん, 酢, 塩	631 kcal 23.8 g 21.5 g 2.8 g
17 金	主食 主菜 副菜	ごはん さばのわふうカレーに なすのそぼろ煮 牛乳	米 こんにゃく, 三おんとう, かたくり粉	さばわふうカレーに (さば・しょうゆ・みりん・さとう・カレー粉・たまねぎ) とりひき肉, なまあげ 牛乳	なす, にんじん, たまねぎ, さやいんげん	しょうゆ, みりん	696 kcal 26.2 g 23.4 g 1.7 g
20 月	主食 主菜 副菜	ごはん たちうおのしおやき ひじきの五目に 冷凍みかん 牛乳	米 じゃがいも, こんにゃく, 米油, 三おんとう	たちうおのしおやき (たちうお・塩) 大豆 (山口県産), とり肉, ちくわ (スケソウダラ・ヒメジ・でん粉・塩・さとう), なまあげ, ひじき 牛乳	にんじん, さやいんげん みかん	しょうゆ, 酒	711 kcal 27.2 g 22.6 g 2.1 g
21 火	主食 主菜 副菜	食パン ミートソース たまごとトマトのスープ 牛乳	県産小麦米粉食パン パン粉, 三おんとう ごま油, かたくり粉	牛ひき肉, 豚ひき肉, 県産大豆豆腐 たまご, きぬごし豆腐, ぶた肉, こんにゃくかんてん 牛乳	たまねぎ トマト, しょうが, ほししいたけ	トマトケチャップ, ウスターソース, 白ワイン, からし, しょうゆ, 塩, こしょう, チキンスープ	611 kcal 29.3 g 23.9 g 3.0 g
22 水	主食 主菜 副菜	ごはん ぶたキムチ とうがんスープ 牛乳	米 ごま, ごま油 かたくり粉	ぶた肉 とり肉, 油あげ, 県産大豆豆腐 牛乳	はくさいキムチづけ (白菜・たまねぎ・にんじん・りんご・にんにく・塩・しょうゆ・トウガラシ), たまねぎ, にんじん, にら, キャベツ にんじん, とうがん, ねぎ	しょうゆ, 塩, みりん 酒, しょうゆ, 塩, こんぶ, かつおぶし	611 kcal 26.4 g 18.2 g 1.3 g
27 月	主食 主菜 副菜	ごはん はっぼうさい 大豆といりこのごまからめ 牛乳	米 かたくり粉 ごま, 三おんとう	ぶた肉, いか ロースト大豆, かえりいりこ 牛乳	にんじん, キャベツ, たまねぎ, たけのこ, さやえんどう, ほししいたけ	しょうゆ, 塩, こしょう, 酒, チキンスープ しょうゆ, みりん,	639 kcal 31.8 g 16.8 g 1.6 g
28 火	主食 主菜 デザート	県産パン にくだんごのケチャップに フルーツポンチ 牛乳	県産小麦米粉パン マカロニ, 米油, 三おんとう	ミートボール (とり肉・ぶた肉・たまねぎ・しょうが・パン粉・ブルーベリー), 牛乳 牛乳	たまねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, グリンピース パインアップル缶詰, もも缶詰, みかん缶詰, みかんジュース, 野菜ファイバーゼリー (食物繊維, リンゴ果汁, オレンジ果汁, にんじん, かぼちゃ, 果糖ブドウ糖)	トマトケチャップ, ウスターソース, 塩, こしょう	636 kcal 22.3 g 18.6 g 2.0 g
29 水	主食 主菜 副菜	ごはん マーボードウフ もやしず 牛乳	米 米油, 三おんとう, ごま油, かたくり粉 三おんとう	豚ひき肉, 県産大豆豆腐, 赤みそ 牛乳	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, にら, しょうが, にんにく にんじん, もやし, きゅうり	しょうゆ, 酒, トウバンジャン, とうがらし 酢, しょうゆ	634 kcal 25.9 g 19.4 g 1.6 g
30 木	主食 主菜 副菜	県産パン しろみぎかなのトマトソースに ピーマンのソテー ミネストローネ ブルーベリーゼリー 牛乳	県産小麦米粉パン 米油, じゃがいも, シェルマカロニ ブルーベリーゼリー (ブルーベリー果汁, ブドウ糖果糖)	白身魚のトマトソースに (ホキ・トマト・ケチャップ・にんじん・セロリ・塩・油) チキンハム ベーコン, 白花豆, チキンスープ 牛乳	ピーマン, とうもろこし にんじん, たまねぎ, セロリー, にんにく, トマト, パセリ	塩, こしょう 塩, こしょう, チキンスープ	597 kcal 25.7 g 16.4 g 2.9 g
31 金	主食 主菜 副菜	ごはん カレーシチュー わかめのさっぱりいため 牛乳	米 じゃがいも, ノンアレルギーカレールウ, 米油 米油, ごま	牛肉 わかめ 牛乳	にんじん, たまねぎ, グリンピース, にんにく, しょうが キャベツ, レモン	トマトピューレ, 赤ワイン, こしょう, 塩, しょうゆ しょうゆ, みりん	618 kcal 20.6 g 14.8 g 2.0 g