



給食だより

R7年7月号



暑さもだんだんと夏らしくなってきましたね。夏は熱中症対策のためにもこまめな水分補給が必要です！！ジュースは糖分が多いので、麦茶や水をおすすめします。高温多湿の環境に長くいると熱中症になりやすいので外出の際には必ず水筒を持っていきましょう！！



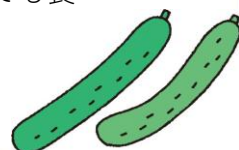
夏野菜を食べて 体を涼しく

きゅうり・なす・トマトといった夏野菜は、暑さでほてった体を冷ます働きがあるといわれています。また水分も豊富なので、体の水分を補うこともできます。夏野菜をしょうずにとって、暑い夏を乗りきりましょう。

旬の食材

きゅうり

1年中目にする野菜ですが、夏季でハウス栽培されたものより栄養価が高いといわれています。生で食べられるのでみそをつけたり、塩きゅうりにしたりおうちでも食べてみてください。



☆レシピ紹介☆

赤魚のレモンソース煮

(5人分)

赤魚切り身(50g)×5切れ

塩コショウ 少々

酒 20g

生姜・にんにく 少々

片栗粉 適量

揚げ油 適量

(レモンダレ)

しょうゆ 大3~大4

砂糖 大2

レモン汁 大2

作り方

- 1.赤魚に下味をつけてつけておく。
- 2.耐熱ボールにレモンダレを入れてレンジで2分程度あたためる。
(小鍋にかけてもよいです)
- 3.赤魚に片栗粉をつけて180度から190度で揚げる。
- 4.揚げ上がった赤魚にたれを絡めて完成です！
※夏の暑さにぴったりのさっぱりした味です。
ぜひ作ってみてください！



7月のこんだて

《給食目標》

- ・好き嫌いをしないで何でも食べて、夏バテを防ぎましょう
- ・箸とスプーンの持ち方に気をつけましょう



日	曜	献立名
1	火	ホッケの塩焼き 野菜のごま和え かきたま汁 手作りゼリー
2	水	夏野菜カレー 花野菜サラダ オレンジ
3	木	鶏肉の照り焼き 茹で野菜サラダ コンソメスープ 手作りゼリー
4	金	酢豚 わかめスープ フルーツクリーム和え
5	土	夏祭り
7	月	星のハンバーグ マカロニサラダ 天の川スープ セタデザート
8	火	カリフラワーとひき肉のカレー炒め ワンタンスープ バナナ
9	水	鮭の黄金焼き 野菜の磯香和え 玉ねぎの味噌汁 手作りゼリー
10	木	シュウマイ 青じそサラダ 麻婆豆腐 プリン
11	金	ササミチャップ ちくわとツナのサラダ 五目スープ 手作りゼリー
12	土	五目うどん バナナ
14	月	ウインナーの甘辛煮 スパゲティサラダ 夏の豚汁 手作りゼリー
15	火	なすのピリ辛炒め オクラ入りスープ フルーチェ
16	水	豚丼 五色和え じゃがいもの味噌汁 手作りゼリー
17	木	チキンフレーク焼き 大根とツナのサラダ すまし汁 オレンジ
18	金	赤魚の揚げ煮 ブロッコリーのおかか和え なすの味噌汁 ヨーグルト
19	土	根菜うどん バナナ
21	月	海の日
22	火	やみつきちキン 和風サラダ 野菜スープ 手作りゼリー
23	水	肉団子 ツナ入りサラダ むらくも汁 オレンジ
24	木	ハヤシライス 野菜のごまマヨサラダ 手作りゼリー
25	金	鶏肉とじゃが芋の味噌ソース和え 春雨スープ フルーチェ
26	土	具だくさんうどん バナナ
28	月	タラのカレーパン粉焼き 海藻サラダ 大根の味噌汁 手作りゼリー
29	火	夏野菜グラタン チンゲン菜スープ バナナ
30	水	誕生会(冷やし中華・鶏肉の塩麴から揚げ・なすとピーマンのみそ炒め・プルプルフルーツ)
31	木	親子丼 もやしサラダ わかめの味噌汁 手作りゼリー



30日(水)は誕生会です！
うみくみ・ほしくみ・うさぎくみはご飯いりません

