

給食だより

もうすぐ夏休みがやってきます。夏休みを楽しむためにも、引き続き、健康管理はかせません。しかし、自由な時間が増え、生活習慣や食生活が乱れがちになります。夏バテをしてしまうことのないよう、夏休み前に夏の食生活を見直し、元気に夏休みを過ごせるようにしましょう。また、夏休みは家で過ごす時間が長くなります。ぜひ、家でのお手伝いもたくさんしてください。

～五中☆食育活動報告～

5/15 さくら学級 グリンピースのさやむき 給食の「グリンピースごはん」になりました！

むいてもらったさやの量は17kg！とても手早く丁寧なむいてくれました。



約2時間かけて丁寧に作業してくれました。枝豆の上を斜めに切ると塩味が入りやすいので、気を付けながら切ってくれました。

6/11 さくら学級 枝豆もぎ取り 枝からさやをハサミで切り離してくれました



7/2 さくら学級 とうもろこしの皮むき 蒸しとうもろこしにして給食に登場予定 7月中 五中ファームのじゃが芋が給食に登場予定

夏休みはおうちで給食メニューを作ろう

夏休みは家で過ごす時間が多くなります。ぜひ給食メニュー作りにチャレンジしてみてください。作ったらぜひ教えてください！また、知りたいレシピのリクエストもお待ちしています♪

ミートビーンズスパゲッティ 4人分

☆スパゲッティ・300g（3束） ☆薄力粉 6g（小さじ2）
☆豚ひき肉 200g ☆サラダ油 6g（小さじ1と1/2）
☆玉ねぎ 260g（大きめ1つ）
☆人参 100g（1本）
☆切干大根 5g
☆大豆（水煮缶など）（40g）
☆サラダ油（炒め用）・4g（小さじ1）
☆しょうが 1g
☆にんにく 1g
☆トマトチャップ 80g
☆トマトピューレ 120g
☆ウスターソース 25g（大さじ1と1/2）
☆濃口醤油 8g（大さじ1/2）
☆赤ワイン 8g（大さじ1/2）
☆シュレットチーズ 20g
☆塩 3g（小さじ1/2）
☆こしょう 少々

ルー用
※なくても
作れます。

- ① 切干大根は水につけて戻し、みじん切りにする。
- ② 玉ねぎ、人参、切干大根、大豆、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ③ ルーを作る。ルー用の薄力粉、サラダ油をフライパンに入れ、茶色くなるまで炒める。（時間がなかったらルーは作らなくてもOK）
- ④ フライパンにサラダ油（炒め用）を熱し、しょうが、にんにくを炒め、香りがたったら玉ねぎ、人参を順に炒める。
- ⑤ 豚ひき肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ⑥ 調味料を入れ、食材が柔らかくなるまで煮込む。焦げないようにしっかり混ぜる。
- ⑦ 最後にシュレットチーズを入れ、しっかり溶かす。
- ⑧ スパゲッティを茹で、盛り付け、ソースをかける。

調味料

ツナ餃子 4人分（12個分ぐらい）

☆ぎょうざの皮 12枚
☆ツナ 80g
☆玉ねぎ 90g
☆切干大根 5g
☆塩 1g
☆こしょう 0.2g
☆水溶き小麦粉 少々

具

- ① 玉ねぎはみじん切り、切干大根は水で戻してよく絞ってみじん切り、ツナは汁をよく切る。
- ② 具の材料をよく混ぜ、ぎょうざの皮で包む。
- ③ 分量外の油できつね色になるまで揚げる。180℃5～8分ぐらい

ココアトースト 4人分

☆食パン 4枚
☆バター 50g（マーガリンでも可）※バターが固かったら10秒ぐらい
☆グラニュー糖 30g（大さじ3）電子レンジにかけるとやわらかく
☆ココア 8g（大さじ1と1/2）になります！

①バター、グラニュー糖、ココアを混ぜ、パンに塗り、トースターで焼く。

磯の香和え 4人分

☆小松菜 140g（2～3株） ☆濃口醤油 10g（大さじ1/2強）
☆人参 30g ☆みりん 5g（小さじ1弱）
☆えのきたけ 50g ☆のり 2g（お好みで）

たれ

- ① 小松菜は一口大、人参は千切りに切る。えのきたけは4cmぐらいに切ってほぐす。
- ② 野菜はさっとゆでて冷やす。
- ③ ドレッシングの調味料を混ぜ、ゆでた野菜とのりを和える。

キムチチャーハン 4人分

☆米 300g（2合） ☆塩 3g（小さじ2）
☆ごま油 8g（小さじ2） ☆こしょう 少々
☆にんにく 3g ☆濃口醤油 26g（大さじ2）
☆しょうが 3g ☆サラダ油（卵用）3g（小さじ1）
☆キムチ 120g ☆卵 80g（2個）
☆豚ひき肉 120g ☆塩（卵用） 少々
☆にら 40g

- ① 米を炊いておく。
- ② 卵を溶き、塩（卵用）をいれる。
- ③ フライパンにサラダ油（卵用）熱し、炒り卵を作り、皿に取る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを入れ、香りが立ったら豚ひき肉を炒める。
- ⑤ キムチとにらを入れ、全体になじむまで少し炒める。
- ⑥ 炊いたご飯を入れ、しっかり混ぜる。

ピザドック 4人分

☆ジャパニーズ 4個 ☆塩 少々
☆ウイナー 8本（短いもの） ☆こしょう 少々
☆オリーブオイル 5g（小さじ2弱） ☆トマト缶 40g
☆にんにく 2g ☆トマトピューレ 25g
☆ピーマン 20g ☆トマトチャップ 12g
☆玉ねぎ 40g（1/4ぐらい） ☆オリーブオイル 0.2g（少々）
☆ピーマン 20g（1/2個） ☆シュレットチーズ 60g

調味料

- ① ピーマンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは千切りに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒め、香りがたったら玉ねぎ、ピーマン、ピーマンを炒める。
- ③ 調味料を入れ、食材がやわらかくなるまで煮る。
- ④ ジャパニーズに③のピザソース、ウイナーをはさみ、チーズをのせる。
- ⑤ トースターでチーズが溶けるまで焼く。