

おすすめメニュー

☆魚の油淋鶏風☆

<材料・・・子ども4人分>

- ・白身魚 50g 4切
- ・塩、コショウ 少々
- ・片栗粉 大さじ1
- ・キャノーラ油 適量
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・米酢 大さじ1
- ・三温糖 大さじ1
- ・白ネギ 5cm

<作り方>

- ①白身魚は流水でサッと洗いキッチンペーパーで水気をふき取る。塩、コショウをふり、片栗粉をまぶす。
- ②180℃に熱した油で①をカラッと揚げ。
- ③鍋に濃口醤油、米酢、三温糖、みじん切りにした白ネギを入れ沸騰させた後②にかける。

☆さつまいもスティック☆

<材料・・・子ども4人分>

- ・さつまいも 200g
- ・グラニュー糖 大さじ1
- ・オリーブ油 小さじ1

<作り方>

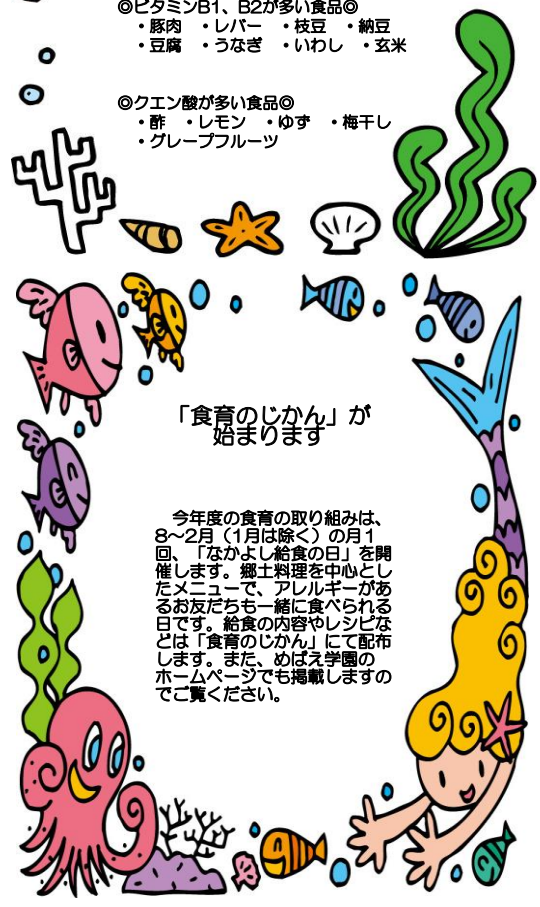
- ①さつまいもはスティック状に切り水にさらしておく。
- ②①をザルにあげ、水気を切る。
- ③ボウルに①を入れグラニュー糖をまぶし、オリーブ油を絡める。
- ④③をアルミホイルで包み、160℃に熱したオーブンで30～40分蒸し焼きにする。

夏バテしない食習慣を作りましょう

暑い夏は食欲が落ちて、「そうめん」や「ざるそば」などの炭水化物に偏りがちです。炭水化物の消化にはビタミンB1、B2、クエン酸が必要です。炭水化物だけ摂るとエネルギーに変わず、疲労物質の元となる乳酸や脂肪に変わってしまいます。ビタミンB1、B2、クエン酸をしっかり摂って、疲れの元となるものを、どんどんエネルギーに変えていきましょう。

◎ビタミンB1、B2が多い食品◎
・豚肉 ・レバー ・枝豆 ・納豆
・豆腐 ・うなぎ ・いわし ・玄米

◎クエン酸が多い食品◎
・酢 ・レモン ・ゆず ・梅干し
・グレープフルーツ



「食育のじかん」が始まります

今年度の食育の取り組みは、8～2月（1月は除く）の月1回、「なかよし給食の日」を開催します。郷土料理を中心としたメニューで、アレルギーがあるお友だちも一緒に食べられる日です。給食の内容やレシピなどは「食育のじかん」にて配布します。また、めばえ学園のホームページでも掲載しますのでご覧ください。

日	kcal	主 食		副 食		デザート	飲み物
		メニュー	材 料	メニュー	材 料		
1 (月) 23 (水) 31 (水)	529	キーマカレー	米、牛・豚ミンチ、人参 えのき、トマト缶、玉ねぎ 高野豆腐、塩、コショウ 生姜、にんにく、片栗粉 カレールウ、キャノーラ油	しらすサラダ 焼きポテト	しらす干し、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、米酢 三温糖、薄口醤油、オリーブ油 フライドポテト	キウイ	牛 乳
2 (火) 22 (月)	437	夏野菜の 肉みそうどん	茹うどん、豚ミンチ、酒 しめじ、濃口醤油、なす トマト、ピーマン、生姜 パプリカ、にんにく、玉ねぎ 合わせ味噌、三温糖、みりん 濃口醤油、片栗粉、ごま油	南瓜サラダ わかめスープ	南瓜、胡瓜、人参、レーズン、コーン、チーズ ローズハム、マヨネーズ カットわかめ、大根、えのき、小ネギ、木綿豆腐 鶏ガラの素、薄口醤油	バナナ	牛 乳
3 (水) 26 (金)	485	食パン (茹で小豆)		さつまいもサラダ トマトスープ	豚のガーリック焼き さつまいも、胡瓜、人参、コーン、レーズン、塩 コショウ、ローズハム、チーズ、マヨネーズ 木綿豆腐、鶏肉、トマト、キャベツ、人参、酒 セロリ、玉ねぎ、えのき、薄口醤油、酒	オレンジ	牛 乳
4 (木) 24 (水)	492	おかかごはん	米、かつお節、白ごま ごま油、めんつゆ	お好みオムレツ ひじきの酢の物 みそ汁	キャベツ、豚ミンチ、高野豆腐、卵、キャノーラ油 塩、コショウ、かつお節、青のり、チーズ、ソース 干ひじき、人参、胡瓜、かにフレーク、コーン 米酢、三温糖、薄口醤油、ごま油 木綿豆腐、南瓜、玉ねぎ、えのき、小ネギ 出し昆布、合わせ味噌	キウイ	牛 乳
5 (金) 25 (木)	487	ごはん		魚の油淋鶏風 ごま味噌和え ワンタンスープ	白身魚、塩、コショウ、片栗粉、キャノーラ油 米酢、濃口醤油、三温糖、白ネギ キャベツ、人参、もやし、ちくわ、白ごま、三温糖 合わせ味噌、にんにく、濃口醤油 ワンタンの皮、玉ねぎ、えのき、豚ミンチ、生姜 高野豆腐、小ネギ、鶏ガラの素、薄口醤油、片栗粉	バナナ	牛 乳
8 (月) 30 (火)	464	食パン (イチゴジャム)		鶏の バーベキュー焼き ジャーマンポテト 豆乳スープ	鶏肉、ケチャップ、ソース、はちみつ、にんにく 生姜 じゃが芋、ウインナー、玉ねぎ、人参、ピーマン キャノーラ油、塩、コショウ、濃口醤油、にんにく キャベツ、玉ねぎ、コーン、しめじ、えのき、豆乳 クリームコーン缶、薄口醤油、合わせ味噌、鶏ガラの素	メロン	牛 乳
9 (火) 29 (月)	489	にゅうめん	そうめん、鶏肉、高野豆腐 かまぼこ、えのき、白菜 人参、干椎茸、かつお節 塩、濃口醤油、薄口醤油 酒、みりん、三温糖 小ネギ、ごま油	ツナサラダ さつまいも スティック	ツナ缶、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、塩 コショウ、チーズ、マヨネーズ さつまいも、グラニュー糖、オリーブ油	ヨーグルト	牛 乳
10 (水)	526	なかよし 給食 ジュージー	米、豚バラ肉、人参 干ひじき、干椎茸 小ネギ、えのき、生姜 かつお節、濃口醤油 酒、みりん、三温糖	のり唐揚げ 人参サラダ みそ汁	鶏肉、濃口醤油、酒、三温糖、生姜、にんにく 青のり、片栗粉、キャノーラ油 人参、キャベツ、レーズン、米酢、三温糖 薄口醤油、オリーブ油 木綿豆腐、もずく、玉ねぎ、小松菜、かつお節 合わせ味噌	ちんすこう	りんご ジュース

☆気になるレシピがありましたら、厨房職員、クラス担任までお知らせください。

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。

