

—— 献立によせて ——

梅雨があければ、暑い夏も本格的になります。暑さが厳しくなると、子どもたちの食欲も低下し、給食も残りがちになります。暑いこの時季こそ、バランスのよい食事をとり、元気に過ごしてほしいものです。

今月は、調理の味つけや色どりを工夫して、子どもたちの食欲が増すようなメニューをとり入れています。

ご家庭でも酢や香辛料を上手に使用して、食欲が増すような味つけを工夫してみませんか。

体に大切な野菜をたっぷり食べるには！！

◎朝食をぬいたり夕食を軽く済ませたりすると、必要量をとるのは難しくなります。朝・昼・夕と3回に分けてたっぷり食べるようにしましょう。

◎生野菜は火を通すとかさが減り、たっぷり食べることができます。

～夏野菜のカレーライス～
 【材料】4人分
 牛肉 160g
 にんにく・しょうが 少々
 かぼちゃ 80g
 たまねぎ 240g
 じゃがいも 160g
 なす 80g
 さやいんげん 30g
 サラダ油 少々
 塩・こしょう 少々
 ウスターソース 大さじ1
 ケチャップ 大さじ1
 カレールウ 60g
 カレー粉 小さじ1/2
 ターメリック 少々
 ガラムマサラ 少々
 カットチーズ 30g

【作り方】
 ①かぼちゃ・たまねぎ・じゃがいもは角切り、なすは半月切り、さやいんげんは2cmの長さに切る。
 ②なすは多めの油で炒めておく。
 ③鍋に油を熱し、みじん切りにしたにんにく・しょうがを炒め、牛肉を入れる。塩・こしょう、カレー粉、ターメリックをふる。次にたまねぎ、じゃがいもを入れよく炒め、水を加える。
 ④じゃがいもがやわらかくなったら、かぼちゃを入れ、煮えたらなすと調味料、カットチーズを加える。
 ⑤最後にガラムマサラをふり、塩ゆでしたいんげんを加え、火を止める。

月	火	水	木	金
			1	<p>給食なし</p> 
<p>4</p> <p>給食なし</p> 	<p>5</p> <p>季節の料理</p> <p>ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き みょうが入り酢の物 なすのみそ汁 ひじきのり佃煮</p>	<p>6</p> <p>ツナサンド 牛乳 ポークビーンズ 角チーズ</p>	<p>7</p> <p>七夕にちなんで</p> <p>ごはん 牛乳 若鶏の梅みそ焼き きんぴら そうめん入りすまし汁 七夕ゼリー</p>	<p>8</p> <p>ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 揚げぎょうざ もやしのナムル</p>
<p>11</p> <p>季節の料理</p> <p>夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ アセロラゼリー</p>	<p>12</p> <p>玄米入りご飯 牛乳 あじの南蛮漬け キャベツのおかか和え とうがん汁</p>	<p>13</p> <p>ソーイブレッド 牛乳 豚肉のジンジャーソース 粉ふきいも ビーンズスープ</p>	<p>14</p> <p>給食最終日</p> <p>中華麺(冷麺風) 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 冷凍みかん</p> 	
<p>7月の栄養価</p> <p>エネルギー 775kcal たんぱく質 33.7g</p>	<p>倉敷市内産物</p> <p>ごぼう・しょうが トマト・きゅうり・米 なす・りよくとうもやし</p> 	<p>あさごはん</p> 	<p>すいみん</p> 	
<p>特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば)を使用していない献立の日: 7月5日・12日</p> <p>※8月は29日(月)から給食が始まります。</p>				