



きゅうしょくだより

令和4年6月30日(木)
椿西学校給食共同調理場
おうちのひとといっしょにみましょう。

日(曜)	献立	材 料 名				エネルギー(kcal)	給食室からひとこと
		おもにからだをつくる(赤色)	おもに熱や力のもとになる(黄色)	おもにからだの調子をととのえる(緑色)	調味料・その他		
1 (金)	ごはん ゴーヤチャンプルー 冬瓜汁 冷凍みかん	豚肉・豆腐・卵 鶏肉	米 油・ごま油・さとう	ゴーヤ・もやし 冬瓜・にんじん・ねぎ 冷凍みかん	鶏ガラだし かつおだし・こんぶだし	610	沖縄県でよく食べられている野菜「ゴーヤ」は独特の苦みがありますが、ビタミンCも豊富です。
4 (月)	ごはん 鶏肉のごまだれ きゅうりと糸かまぼこの和え物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	鶏肉 糸かまぼこ 生揚げ・わかめ・白みそ・麦みそ	米 ごま・さとう・片栗粉 さとう じゃがいも	きゅうり・キャベツ・もやし・にんじん 玉ねぎ・しめじ・小松菜	いりこだし	590	きゅうりには、暑くほてった身体を冷やす効果があるといわれています。夏にぴったりの野菜です。
5 (火)	ごはん オムレツ ひじきと切干大根のごまマヨネーズ 野菜たっぷりトマトスープ	オムレツ ひじき・ハム ミートボール・大豆	米 さとう・ごま・マヨネーズ じゃがいも・さとう	切干大根・きゅうり・もやし・にんじん キャベツ・玉ねぎ・トマト缶	鶏ガラだし	664	ひじきや切干大根は乾物です。水分を抜くことで、長く保存することができます。
6 (水)	ごはん 酢豚 もやしとえのきの中華スープ	豚肉 鶏肉	米 じゃがいも・片栗粉・さとう もやし・ニラ・にんじん・えのき	玉ねぎ・にんじん・たけのこ・ピーマン	ケチャップ 鶏ガラだし	627	酢には、食べものを殺菌したり、身体の疲れをとったりしてくれる効果があります。
7 (木)	鶏そぼろ寿司 キャベツのこんぶ和え 七タ汁 七タゼリー	鶏肉・錦糸卵 塩こんぶ 油揚げ・豆腐	白米・ごま・さとう 米粉麺 七タゼリー	にんじん・ごぼう・干しいたけ・いんげん きゅうり・だいこん・キャベツ オクラ・にんじん・玉ねぎ	すし酢 かつおだし・こんぶだし	603	夏の晴れた日には、夜空にきれいな天の川を見ることが出来ます。七タ汁は、天の川をイメージして作ります。
8 (金)	ごはん いわしのかぼすレモン煮 春雨のごま油和え 塩豚肉じゃが	いわしのかぼすレモン煮 ハム 豚肉	米 春雨・ごま・さとう・ごま油 じゃがいも・さとう	きゅうり・もやし・にんじん 玉ねぎ・にんじん・いんげん・糸コンニャク	鶏ガラだし	679	春雨は、豆やいもなどのでんぷんから作られた食品です。つるつるとした食感が特徴です。
11 (月)	ごはん 鶏肉のから揚げ きゅうりのさっぱり和え 豆腐とかまぼこのすまし汁	鶏肉 豆腐・かまぼこ	米 片栗粉・揚げ油 さとう	きゅうり・もやし・キャベツ・にんじん 小松菜・玉ねぎ・しめじ・にんじん	レモン汁 かつおだし・こんぶだし	624	鶏肉など肉は、部位によって特徴があります。もも肉はジューシーで、おね肉はあっさりしています。
12 (火)	ごはん チンジャオロース ゆでとうもろこし むつみ豚のキムチスープ	牛肉 豚肉・豆腐・白みそ	米 片栗粉・油・ごま油・さとう	もやし・たけのこ・ピーマン とうもろこし 大根・玉ねぎ・しめじ・にんじん・ニラ・キムチ	鶏ガラだし	602	チンジャオロースは中華料理です。日本では牛肉を使うことが多いですが、中国では豚肉を使うことが多いようです。
13 (水)	菘まるごと夏野菜カレー しらすときゅうりのサラダ スイカ	豚肉 しらす干し	米・じゃがいも さとう・油	玉ねぎ・なす・ズッキーニ・トマト きゅうり・大根・キャベツ スイカ	カレールー	625	 今月の食材は『スイカ』です！
14 (木)	ごはん アジの塩焼き キャベツとささみの和え物 雷汁	アジの塩焼き 鶏肉 豆腐・白みそ・麦みそ	米 さとう ごま油・じゃがいも	キャベツ・もやし・にんじん にんじん・大根・板コンニャク	いりこだし	594	雷汁は、油で豆腐を炒めるときに「バチバチ」という大きな音がすることからそう呼ばれます。
15 (金)	しょうゆむすび 焼きビーフン 野菜のゴロゴロサラダ	豚肉・えび・平天 大豆・ミックスビーンズ	米 ビーフン・サラダ油 さとう・油	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン 大根・ブロッコリー・にんじん・コーン	椿西小 給食なし 鶏ガラだし	628	野菜のゴロゴロサラダは、角切りの野菜と豆の入ったサラダです。箸で上手につかんでみましょう。

※献立は、都合により変更することがあります。

※酒・赤ワイン・白ワイン・塩・こしょう・酢・濃口醤油・淡口醤油・みりん・おろしにんにく・おろししょうがは記載していません。

学校給食の山口県産食材は、JAグループ山口と山口県からの助成を受けて提供しています。

1ヶ月平均	エネルギー	622 kcal	蛋白質	23.8 g	脂質	16.5 g	炭水化物	78.4 g	食塩	1.7 g
-------	-------	----------	-----	--------	----	--------	------	--------	----	-------

⇒うらにつづきます

7月の萩まるごと食べちゃろうデーの食材は「相島のスイカ」です！

安定した気候と島ならではの水はけのよさ、そして何より生産者の方の高い技術と愛情で、とても甘くてすっきりとしたおいしいスイカができます。



給食がない日のお知らせ

- 椿西小学校
7月15日（金） 個人懇談会（1日目）

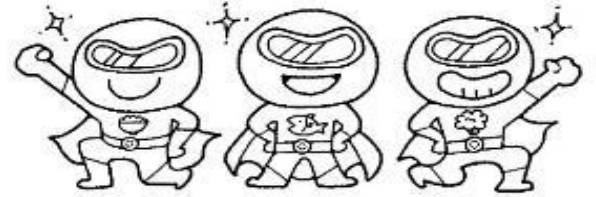
夏休みがはじまります！



待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



し っ かり 食 べ て



夏 ば て 予 防 !

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

7月7日は七夕。

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

6月に登場した給食レシピを紹介します！

なすのミートソース煮

【材料(4人分)】

- 豚ミンチ…80g
- 玉ねぎ…120g(小1個)
- にんじん…40g(小1/2本)
- じゃがいも…160g(大1個)
- 水煮大豆…40g
- トマト…32g(1/4個)
- なす(たまげなす)…120g(中1本)
- ピーマン…24g(小1個)
- サラダ油…4g(小さじ1)
- ★ケチャップ…48g(大さじ2・1/2)
- ★ウスターソース…8g(小さじ1)
- ★赤ワイン…4g(小さじ1)
- ★鶏ガラだし…1.2g(小さじ1/2)
- ★塩…0.8g(小さじ1/6)

ユキコリチ手

【材料(4人分)】

- 鶏モモ皮付き…200g
- 塩…少々
- 酒…3.2g(小さじ1/2)
- 片栗粉…24g(大さじ3)
- 揚げ油…適量
- ★白ねぎ…32g(5cm程度)
- ★おろししょうが…0.8g(小さじ1/6)
- ★おろしんにんじく…0.8g(小さじ1/6)
- ★こいくちしょうゆ…6g(小さじ1)
- ★酢…8g(大さじ1/2)
- ★さとう…1.6g(小さじ1/2)

【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りに、じゃがいも、トマト、ピーマンは1cm程度の角切りにする。
- ② なすは厚めのいちよう切りにし、水にさらす。
- ③ 鍋に油を熱し、豚ミンチ、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ④ じゃがいも、トマト、大豆を加えて煮る。
- ⑤ 調味料、なす、ピーマンを加えて煮る。



【作り方】

- ① 鶏肉を4等分し、ビニール袋に入れ、塩・酒をもみこんでおく。
- ② ①のビニール袋に片栗粉を入れてまぶし、油で揚げる。もしくは、少し多めの油で焼く。
- ③ ★の材料の小鍋に入れて煮立て、ねぎソースを作る。
- ④ ②にねぎソースをかける。

