



# 給食だより

令和4年7月  
横浜市立 中尾小学校  
栄養職員 室岡由紀子

暑い時期の食事は、麺類や丼もの、外食やテイクアウトが多くなりがちです。これらの食事は、糖質に偏ることが多いので、たんぱく質源である肉・魚・卵・豆腐類等と、野菜類は意識して食べるようにしたいです。ゆで卵やミニ豆腐、冷凍の枝豆、ミニトマトなどすぐに食べられるものを常備しておくとう便利です。

## ○7月の献立について

- ・旬の食材の夏野菜を多く取り入れました。  
(冬瓜・枝豆・オクラ・ナス・ズッキーニ・スイカ・とうもろこし・きゅうり・トマト・かぼちゃ)
- ・セタにちなんだ献立を取り入れました。(すましそうめん)
- ・食欲が増す献立を取り入れました。(夏野菜のカレー・白身魚のチリソース・ジャガマーボー・カレーピラフの具・チリコンカン・バーベキューソース炒め)
- ・ぱくぱくだよりは、セタとそうめんや夏休み中に参考になる食事(主食・主菜・副菜)等について載せました。

## ○ピックアップ献立

7月1日(金)



麦ごはん  
牛乳  
ゴーヤチャンプルー  
すまし汁  
かつおの油みそ

ゴーヤの苦みを和らげるために色々工夫をしています。その甲斐あってか、よく食べていましたよ！

## 沖縄料理

～ゴーヤチャンプルーとかつおの油みそ～



わたと種をしっかりと取り除きました。



塩もみしてから下茹でしました。



これらを炒めます！



卵もたっぷり！



出来上がり！

## お知らせ

8月31日(水)給食があります！  
はいがごはん/ポークカレー/  
ごま酢あえ/プルーン発酵乳

エネルギー：701Kcal/たんぱく質：22.6g

## 新献立



～かつおの油みそ～  
かつおを茹でてから、油で炒めて、調味料とショウガを入れて炒りつけました。写真では伝わりづらいですが、角切りのカツオがほぐれるまで炒めています。

「公益財団法人 よこはま学校食育財団」 <https://ygs.or.jp/> のホームページには、

食育やアレルギーに関する情報が掲載されています。ぜひご覧ください。

ホームページ 食育ひろば

作ってみよう！給食の献立(料理編)では、給食の作り方を紹介しています。



レシピは170以上のってます

作った料理の写真を撮ったら...  
おうち給食はじめましたへの投稿をお待ちしています。




(公益財団法人)よこはま学校食育財団  
〒231-0015 横浜市中区尾上町一丁目六番地  
電話 045-662-2541

学校別でも検索できます。中尾小学校の給食のページもあります！  
よこはま学校食育財団の職員が、給食室の様子をレポートしてくれたものです。

横浜市立中尾小学校の給食

ごはん、牛乳、鶏肉きんぴら、つみれ汁



品名	単位	1人1日(kg)
ごはん	1人1日	1.00
牛乳	1人1日	0.20
鶏肉きんぴら	1人1日	0.10
つみれ汁	1人1日	0.10
合計	1人1日	1.40

調理の様子

- 鶏肉を細かく切ります。
- 鶏肉を油で炒め、調味料を加えます。
- 鶏肉を冷まして、冷たいお湯で洗います。
- 鶏肉を絞ります。
- 鶏肉を細かく切ります。
- 鶏肉を油で炒め、調味料を加えます。
- 鶏肉を冷まして、冷たいお湯で洗います。
- 鶏肉を絞ります。



こちらは昨年のレポートです。今年のは近々UPされますので、ぜひご覧ください。



ゆでとうもろこし (7/5)



枝豆 (7/4)

7月の給食に出た夏野菜の一部です



トマト



ナス



ズッキーニ

