給食だより７月号

令和５年６月３０日
横浜市立綱島東小学校
校　　長・栄養士

梅雨は雨の日と晴れの日の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期です。疲れが出て、食欲も落ちやすい時期ですが、梅雨明け後の暑い夏を乗り切るために、今から生活リズムを整え、１日３食栄養バランスが良い食事をとりましょう。７月の給食は１９日まで、８月は３１日からです。

７月の給食目標

よい配り方、持ち方を工夫しましょう。

＜７月の給食について＞

・旬の食材を多く取り入れました。
（とうがん・えだまめ・オクラ・なす・ズッキーニ・すいか・とうもろこし・きゅうり・トマト・かぼちゃ・にがうり）
・七夕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・カレービーンズシチュー・チリコンカーン・きゅうりの梅肉あえ）

綱島東小オリジナルメニュー（基準献立一部変更のお知らせ）

3
ぶどうパン　ぎゅうにゅう
なつやさいのスパゲティ
ゆでとうもろこし　チーズ

●夏野菜のスパゲティ
スパゲティ　３０
まぐろ油漬　２５
たまねぎ　３５
トマト　３０
ズッキーニ　１５
なす　１０
ピーマン　５
にんにく　0.5
オリーブ油　0.7
塩　0.9
こしょう　0.03
バジル（乾）0.03

●ゆでとうもろこし
とうもろこし1/4

●チーズ

エネルギー629kcal たんぱく質27. 2g 脂質22. 7g

5
ごはん　ぎゅうにゅう
とりごぼうごはんのぐ
すましそうめん

●鶏ごぼうごはんの具
鶏肉　１５
油揚げ　５
凍り豆腐　2.5
ごぼう　１５
にんじん　１０
ごま（白）　２
米油　0.5
しょうゆ　2.3
砂糖　1.2
酒　1.5
塩　0.1
削り節・水　５

●すましそうめん
そうめん　１０
うずら卵　１７
鶏肉　１５
にんじん　１０
こまつな　８
しょうが　0.3
しょうゆ　0.8
塩　0.8
削り節・水１２０

エネルギー619kcal たんぱく質28. 5g 脂質20g

7
むぎごはん　ぎゅうにゅう
ツナそぼろ　えだまめ
みそしる

●ツナそぼろ
まぐろ油漬　２５
まぐろ水煮　１５
凍り豆腐　２５
にんじん　１５
しょうが　0.5
しょうゆ　２
砂糖　1.5
酒　１
水　３

●みそ汁
油揚げ　５
たまねぎ　３０
オクラ　５
えのきたけ　５
淡色辛みそ　5.5
赤色辛みそ　２
削り節・水１１０

●えだまめ
えだまめ　２０
塩　0.3

エネルギー585kcal たんぱく質 26.9g 脂質19. 1g

11
ロールパン　ぎゅうにゅう
きびなごフライ
パスタスープ　ももゼリー

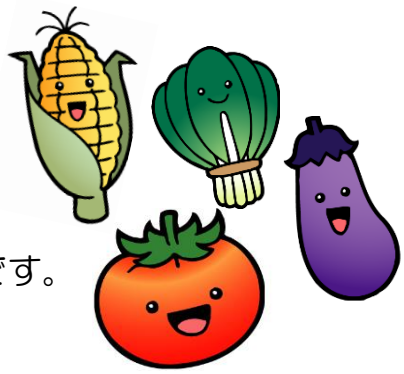
●きびなごフライ
きびなごフライ　４５
揚げ油

●パスタスープ
豚肉　１５
じゃがいも　２０
キャベツ　２０
たまねぎ　１５
にんじん　８
マカロニ　４
しょうゆ　0.9
塩　0.7
こしょう　0.02
豚がらスープ１２
水　９０

●ももゼリー
黄桃缶　２０
ももジュース３０
水　１５
粉寒天　0.3
砂糖　4.5

エネルギー595kcal たんぱく質26. 4g 脂質22. 3g

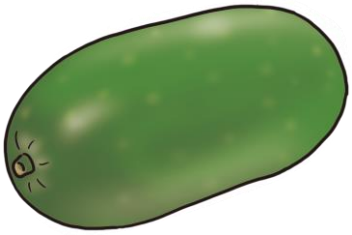
３日の**とうもろこし**と**トマト**と**なす**、７日の**えだまめ**は
学校の近くの永島さんの畑のものを使う予定です。
こまつなと**たまねぎ**は、港北区の畑でとれたものを使用する予定です。



おいしい夏野菜

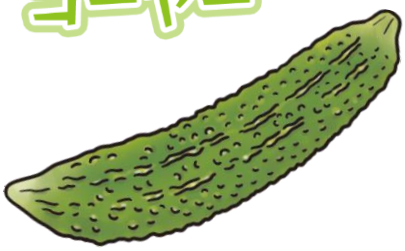
夏野菜は水分がたっぷりで、ビタミンやミネラルなどもふくまれています。夏の暑さで疲れた体を元気にしてくれる野菜です。

とうがん



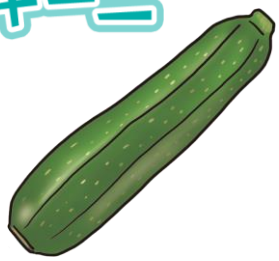
夏にとれて冬までもつで「冬瓜」。給食では、すまし汁やスープに使います。

ゴーヤー



ビタミンＣがたっぷり。給食では「ゴーヤーチャンプルー」に使います。

ズッキーニ



かぼちゃの仲間の野菜です。炒めても、焼いても、煮込んでもおいしく食べられます。

ピーマン

ビタミンＣがたっぷり。熟すと、赤ピーマンになります。

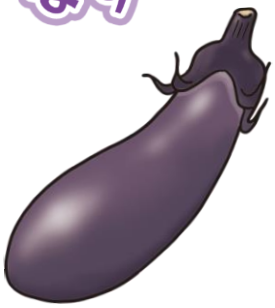
トマト

カロテンやビタミンＣが多くふくまれています。7月の給食では、スープ、カレー、スパゲティに使います。

とうもろこし

糖質の代謝を助けるビタミンＢ群が多くふくまれています。

なす



油との相性が抜群の野菜です。みそ汁に入れるときは、炒めてから入れるのもおすすめです。

7月の給食でも多く取り入れています。ぜひご家庭でも、旬の夏野菜を料理に取り入れてみてください。

おうちでつくろう！！

夏野菜のきゅうりを使ったおすすめメニューです♪

きゅうりのばいにくあえ

きゅうりには、熱がこもった体を冷やす働きがあります。

材料（４人分）

きゅうり	２本
梅干し	１個
しょうゆ	小さじ1／2
みりん	小さじ1／2
塩	少々

1. きゅうりを輪切りにする。
2. きゅうりをさっとゆでる。（沸騰したお湯に 30 秒）
3. 水にとって冷まし、水気をしぼり、塩をふる。
4. 梅干しの種をとり、包丁でたたいたものに、しょうゆ・みりんを入れて梅干しペーストを作り、きゅうりとあえる。

６月の給食

歯みがき週間がありました！

７日のお昼の放送では、給食委員会の６年生が、噛むことの大切さについて、歯の妖精ハガシローといっしょにテレビ放送で紹介してくれました。

７日の給食は、噛むことを意識できるよう、厚切りの豚肉入りの肉じゃが、厚めに切ったきゅうりの梅肉あえ、だいずとじゃこの炒り煮で、噛み応えたっぷりのメニューでした。

１６日・３０日　とうもろこしごはん

旬のとうもろこしを使って、とうもろこしごはんを炊きました。フレッシュなとうもろこしは、しゃきっとして、あまくておいしかったです。

１６日は、個別級が皮をむいてくれました。

図書の鈴木先生に
とうもろこしの絵本を
読んでいただきました。

２７日　ベイスターズ青星寮カレー

１年に１回のベイスターズ青星寮カレーでした。

星型のにんじんが入っていたり、選手からのメッセージが届いたり、スペシャルなカレーになりました。

給食室のサンプルケースは、
ベイスターズカレーにむけて
１か月間ベイスターズ仕様に
なっていました。