

給食だより 7月号

令和 8 年 7 月 3 日
横浜市立川和東小学校
校長 都甲 理文
栄養教諭 森田 真帆

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食しっかり食事を取りましょう。7月の給食は17日まで、夏休み明けの給食は9月1日からです。

<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・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・夏野菜のスパゲティ・ゴーヤチャンプルー・きゅうりの梅肉あえ・とうがんのすまし汁・ゆでとうもろこし)

こまつなは、市内産、区内産ものを使用する予定です。

☆7月8日ゆでとうもろこし 2年生がとうもろこしの皮をむいてくれる予定です。

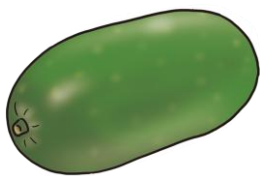
☆7月16日 1年生・4年生・7組はごはんをとうもろこしごはんに変更する予定です。



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。給食にもできるだけ取り入れています。

とうがん



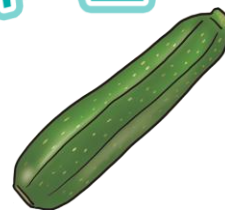
夏にとれて冬までもつので「冬瓜」。
給食では、すまし汁やスープに使用します。

ゴーヤー



ビタミンCがたっぷり。このビタミンCは
加熱しても壊れにくいのが特長です。

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



水分も栄養もたっぷり! 魚や肉などの
臭み消しや、うまみを増すはたらきも
あります。

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。

6月の給食

10日 ごはん・牛乳・ジャガマーボー・卵とトマトのスープ



ジャガマーボーは、おもに夏ごろ、登場するメニューです。麻婆豆腐の豆腐がじゃがいもになったようなメニューで、ごはんにもよく合います。

卵とトマトのスープは、最後にしょうが汁を入れるのでさっぱり食べられるスープになっています。

15日 はいがごはん・ベ이스ターズ青星寮カレー・甘酢あえ・フルーンはっこう乳



ベ이스ターズ青星寮のカレーは、本物のレシピを参考にしています。隠し味に赤ワインやクミンが入っていたり、たまねぎをあめ色になるまでよく炒めていたり、ぶた肉が厚切りだったり、いつものカレーとは少し違う仕上がりになっています。

ベ이스ターズの選手からメッセージも届いて、スペシャルなカレーになりました。

24日 はいがごはん・牛乳・ツナそぼろ・じゃがいもの炒め物・けんちん汁



じゃがいもの炒め物には、都筑区の池辺町でとれた新じゃがが入っていました。横浜のじゃがいもは、6月下旬頃に旬をむかえます。農家の方が届けてくれたじゃがいもを、角切りにして、炒めて使いました。ほくほくでおいしいじゃがいもでした。

25日 チーズパン・牛乳・魚フライ・ラタトゥイユ・パスタスープ



ラタトゥイユは、たまねぎ・なす・ズッキーニ・トマト缶をオリーブ油とにんにくで炒めて作ります。味付けは塩と黒こしょうだけです。野菜のあまみが出て、おいしくなります。給食では、ソースのようにして魚フライといっしょに食べるイメージで出しています。



おうちでつくろう！！



きゅうりのばいにくあえ

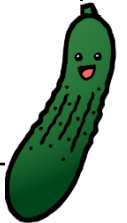
きゅうりには、熱がこもった体を冷やす働きがあります。

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. 梅干しの種を取り、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。



ひじきごはん

ひじきには、カルシウム、鉄、食物繊維など、栄養が豊富です。

材料（4人分）

米 2合
 油揚げ 2枚
 凍り豆腐 サイコロ状4個
 ひじき 大さじ3
 にんじん 80g
 ごま（白）大さじ1
 しょうゆ 小さじ4
 みりん 小さじ4
 塩 小さじ1/2

給食では、ごはんの具として、自分でごはん
とまぜて食べます。



1. 米をとぎ、2合の水加減まで水を入れ、30分程度つけておく。
2. ひじきをもどし、よく洗って水をきる。
3. 油揚げを油抜きし、せん切りにする。
4. 凍り豆腐をもどし、細切りにする。
5. にんじんをせん切りにする。
6. ごま以外の材料・調味料を炊飯器に入れて炊飯スイッチを入れる。
炊きあがったらごまをふる。

ひじきサラダ

給食のひじきサラダは、手作りドレッシングが味のポイントです。

材料（4人分）

キャベツ 1枚
 ホールコーン大さじ2
 にんじん 10g
 ひじき 大さじ2
 しょうゆ 小さじ1
 ごま 大さじ1
 サラダ油 大さじ2
 酢 大さじ1
 しょうゆ 小さじ2
 砂糖 小さじ1と1/2
 塩 少々
 こしょう 少々
 からし 少々

1. ひじきをもどし、ゆでて水を切り、しょうゆで下味をつける。
2. キャベツ・にんじんは千切りにし、さっと（沸騰した湯で30秒くらい）ゆでる。（またはゆですに塩をふる）
3. ごまを切りごまにする。
4. 酢・しょうゆ・砂糖・塩・からしを混ぜ合わせた中に、サラダ油を少しずつ入れてかき混ぜ、ドレッシングを作る。
5. 野菜・ひじきの水をきり。ごまを入れ、ドレッシングであえる。

