

給食だより 夏休み号

令和 8 年 7 月 17 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

夏の暑さも本格化してきました。暑さに負けず元気にすごせるように、食事・運動・休養のバランスのよい生活を心がけましょう。夏休み明けの給食は 9 月 1 日（火）からはじまります。



夏の食事をチェックしよう！



1 夏野菜をよく食べている。 ☐

2 冷たいものやあまいものはほどほどにしている。 ☐

3 朝ごはんをしっかり食べている。 ☐

4 水分をこまめにとるようにしている。 ☐

5 いろいろな食べ物を食べるようにしている。 ☐



暑さに負けない食事のとりかた「な・つ・や・す・み」

な なつやさい たくさんたべて
げんきいっぱい



つ つめたいもの あまいものは
ほどほどに



や やすみでも しっかりたべよう
あさごはん



す すいぶんを じょうずにとろう
あついなつ



み みんなたべて ばらんすいいな
になりましょう



夏休みも元気にすごそう！



おうちでつくろう！！



給食のレシピを紹介します。ぜひ夏休みにお子さんと一緒に作ってみてください♪

ゴーヤチャンプルー ビタミンたっぷり！ゴーヤの苦味には、食欲を増す効果があります！

材料（4人分）

卵	2個	油	小さじ1
豚肉	20g	しょうゆ	大さじ1
もやし	100g	酒	小さじ1
にんじん	1/4本	塩	小さじ1/2
ゴーヤ	1/4本		
塩	小さじ1		
たまねぎ	1/4本		
にんにく	10g		
小町ふ	10g		
かつお節	2g		



夏バテ予防に
役立つよ！



1. ゴーヤをたて半分に切り、種とわたをとりうす切りにする。塩もみしてからさっとゆでる。
2. にんじんをせん切り、たまねぎをうす切り、にんにくをみじん切りにする。
3. 小町ふをぬるま湯に10分くらいつけてもどし、軽くしぼる。
4. 卵を割り、溶いておく。
5. フライパンに油を入れ、弱火でにんにくを炒め香りを出す。豚肉を入れて炒め、色が変わったらにんじん・ゴーヤ・もやしを入れて炒める。
6. 野菜に火が通ったら調味料、小町ふを入れる。
7. 卵を流し入れ、かつお節を入れる。

チリコンカーン

給食では定番の豆料理です。ごはんにもパンにも合います。

材料（4人分）

豚ひき肉	80g	☆中濃ソース	小さじ1
水煮だいず	150g	☆しょうゆ	小さじ1
カットトマト	大さじ6	☆塩	少々
たまねぎ	1個	☆こしょう	少々
にんじん	2/3本	ワイン（赤）	小さじ1
にんにく	少々	チリパウダー	小さじ1/2
いため油	適量		
小麦粉	小さじ2		
水	300cc		
☆ケチャップ	小さじ2		



1. たまねぎ、にんじんを角切りにする。
2. 小麦粉を小皿に入れ、レンジ500wで1分加熱する。
3. フライパンに油・にんにくを入れ、火をつけ、ひき肉を炒める。
4. たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、材料が少し浸かる程度の水を加えて煮る。
5. 材料が煮えたらカットトマト、☆調味料・だいずを入れて煮る
6. 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、赤ワイン、チリパウダーを入れる。塩こしょうで味を調整する。

第24回はま菜ちゃん料理コンクール



食べたい給食
考えてみよう！

☆募集内容 「にんじん」か「なす」を使った給食のメニュー

☆ポイント 「にんじん」か「なす」を必ず使ってください。

給食のメニューなのですべての食材を加熱しているレシピにしてください。

☆応募方法 希望者に学校で配布 または「はま菜ちゃん料理コンクール」で検索すると出てきます。

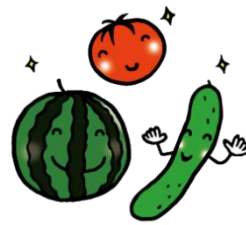
今年度から応募方法が変更になっていますのでご確認ください。

☆審査 入賞したレシピは横浜市ホームページで公表、レシピ集を制作

入賞者には賞状と賞品 横浜市庁舎2階のレストランで提供される可能性もあります。

☆参加賞 作品を応募した人全員にオリジナルグッズをプレゼント

7月の給食



7月は旬の食べ物が
たくさん出てきました！

2日 ごはん・牛乳・ごぼうのみそそばろ・きゅうりの梅肉あえ・すましそうめん



すましそうめんは、七夕にちなんで、毎年7月に出てくるメニューです。かつお節でだしをとって、鶏肉からもだしがでて、おいしい汁になります。

1年生の中には、温かいそうめんを初めて食べたという人もいました。

6日 ごはん・牛乳・栄養満点丼の具・きびなごフライ・みそ汁



栄養満点丼の具は、見た目はひじきごはんの具と似ていますが、味はまったく違います。ごま油でにんにく、しょうが、トウバンジャンを炒めたあとに具材を炒めるので、ピリッと強めの味付けになっています。

具材は、ひじきのほかに、乾燥大豆、豚ひき肉、にんじん、こまつな、しらたきなどが入っていて、栄養満点です。

7日 麦ごはん・牛乳・ゴーヤチャンプルー・すまし汁・まぐろの油みそ



まぐろの油みそは、沖縄県の料理「アンドンソー」を給食用にアレンジしたメニューです。ツナをみそと砂糖で甘辛く炒めて作ります。ごはんがすすむ味になっています。

ゴーヤチャンプルーは、薄く切って、塩もみをして、食べやすく工夫して作っていますが、苦手な児童が多いようでした。

8日 ロールパン・牛乳・イタリアンペースト・ゆでとうもろこし・クリームスープ



とうもろこしは、1時間目に2年生が皮をむいてくれました。ひげまできれいに楽しみながらむいてくれていました。ゆでとうもろこしという献立名ですが、釜で蒸して出しました。

