

食育だより 夏休み号



令和8年 7月16日

横浜市立箕輪小学校

校長 村越 直之

学校栄養職員 浅見 翔子

いよいよ、子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まりますね。暑さに負けないためには、朝ごはんをはじめ、一日三食を規則正しく食べ、いろいろな食べ物からバランスよく栄養をとるようにしましょう。



な
げたく
んく
きさ
いん
った
い
べ
いて

っ
ほあ
どま
ほめ
い
た
も
い
の
も
は
の

や
あた
し
さ
べ
っ
さ
ご
よ
う
は
ん

す
あ
と
じ
ろ
う
い
う
な
つ

み
そ
ろ
え
よ
う

「な・っ・や・す・み」を守って
元気にすごそう！



★8月の給食について

給食は、8月29日（金）から始まります。

8月29日（金）・31日（月）は、箕輪小学校独自献立を実施します。

28 ご飯 牛乳 ブルコギ丼の具 トックスープ ぶどうゼリー	
●ブルコギ丼の具	●トックスープ
豚肉 40	トック 15
たまねぎ 25	木綿豆腐 15
にんじん 15	ねぎ 5
ごま油 9	にんじん 5
しょうが 0.2	わかめ（生） 2
にんにく 0.1	しょうゆ 1
油 0.5	塩 0.7
しょうゆ 5	こしょう 0.02
砂糖 2	ごま油 0.3
みりん 2.5	チキンブイヨン 20
コチュジャン 1.1	水 100
ごま 3	●ぶどうゼリー
	ぶどうジュース 40
	アガー 1.6
	砂糖 4
	水 10
エネルギー625kcal たん白質 23.2g	

31 ソフトフランスパン 牛乳 スパゲティナポリタン フレンチサラダ	
●スパゲティナポリタン	●フレンチサラダ
スパゲティ 36	キャベツ 45
ウィンナー 20	きゅうり 10
たまねぎ 60	米サラダ油 3
ピーマン 8	米サラダ油 0.3
にんにく 0.2	砂糖 0.4
油 0.7	しょうゆ 2.2
トマトケチャップ 20	酢 0.3
トマトピューレ 5	こしょう 0.02
中濃ソース 2	からし 0.03
塩 0.15	
こしょう 0.02	
エネルギー580kcal たん白質 20.8g	

★給食レシピの紹介

はま菜ちゃん料理コンクール入賞献立です！
暑い夏でも食欲がわくように、トウバンジャン
を入れてピリ辛味にしました！



【栄養満点丼の具】

＜材料＞ 5人分	＜作り方＞
豚ひき肉……………100g 粒状乾燥大豆（大豆ミート）…10g （※購入できない場合は、ひき肉を30g増やす） にんじん……………50g こまつな……………40g にんにく……………1/2片 しょうが……………少々 しらたき……………50g ひじき……………10g すりごま……………10g ごま油……………小さじ1 トウバンジャン……………0.4g ★しょうゆ……………大さじ1 ★砂糖……………大さじ1/3 ★酒……………小さじ1 ★中華だしや鶏ガラだし……………少々 水……………40g	① ひじきをもどし、水をきる。 ② 粒状乾燥大豆を戻す。 ③ しらたきを食べやすい長さに切り、下ゆでする。 ④ にんじんはせん切り、こまつなは2cm、にんにく・しょうがはみじん切りにする。 ⑤ フライパンにごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャンを炒める。 ⑥ ひき肉を入れよく炒め、粒状乾燥大豆・にんじん・ひじき・しらたきを炒める。 ⑦ こまつなを入れ少し炒め、水と★の調味料を入れる。 ⑧ ごまを入れる。

夏野菜のトマトを使ったスープです。

【卵とトマトのスープ】

卵のまろやかさとトマトの程よい酸味がおいしいスープです。



＜材料＞ 4人分	＜作り方＞
卵（M）……………2個 木綿豆腐……………80g 豚肉……………40g トマト……………80g たまねぎ……………40g しょうが汁……………少々 ★しょうゆ……………小さじ2/3 ★塩……………小さじ2/3 ★こしょう……………少々 片栗粉……………小さじ1 洋風だし （コンソメ等）……………2カップ	① 豆腐を1cm角に切る。 ② たまねぎは薄切り、トマトは1cm角に切る。 ③ 卵を割り、ときほぐす。 ④ 洋風だしに豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。 ⑤ たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ、★の調味料で味付けをし、豆腐を入れる。 ⑥ トマトが程よくやわらかくなったところに、水溶性片栗粉を入れ、卵を回し入れる。 ⑦ しょうが汁を入れる。 ※トマトの酸味が強い場合は、みりんを少々入れるとまろやかに仕上がります。 ※中華系のだしを入れても美味しくできます。