

給食だより 夏休み号

令和8年7月30日
横浜市立立野小学校
校長 深井 知英
栄養教諭 大竹 章子

今年は7月になってようやく夏の暑さがやってきました。暑さにぐったりしてしまう毎日ですが、暑い夏を乗り切るために、食べることを大切にしていきましょう。
元気で、楽しい夏休みをお過ごしください。

白衣についてのお願い

給食終了後に持ち帰った白衣は、洗濯・アイロンがけしていただき、夏休み中はご家庭で保管してください。8月27日（木）・28日（金）にPTAボランティアの方々に白衣点検をしていただきますので、**8月27日（木）に忘れずに持たせていただきますよう、よろしくお願いいたします。**白衣を紛失してしまうケースもありますので、お気をつけください。



立野小学校は、8月29日から給食を実施します



基準献立は9月1日（火）開始ですが、本校では8月29日（土）から給食を開始します。
献立は、下記の通りで、【 】は使用する食材です。

ごはん・牛乳

フリコギ【豚肉、たまねぎ、もやし、にんじん、にんにく、ごま油、しょうゆ、砂糖、酒、コチジャン】

にらたまスープ【鶏卵、木綿豆腐、豚肉、にら、えのきたけ、はるさめ、酒、食塩、しょうゆ、黒こしょう、ごま油、でんぷん、チキンブイヨン】

暑い夏を乗り切るために、三食の食事と水分補給を大切にしましょう

夏バテとともに気になるのが熱中症です。一日3回の食事で、約1リットルの水分をとることができます。一度に水を大量に飲むことは厳しいですが、食事で食品に含まれる水分をとることは、それほど難しくないかもしれません。一度の食事を抜くことで、とれる水分が少なくなり、熱中症のリスクが高まります。栄養のバランスも崩れるため、夏バテを起こしたり、体調を崩しやすくなったりします。食欲が落ちる時季ですが、三食きちんと食事をするようにしましょう。

給食の献立から、ごはんがおいしく食べられる料理をご紹介します（材料はすべて5人分）。

ごぼうのみそそばろ(7月7日に実施し、子どもたちはよく食べていました。)

豚ひき肉	100 g	しょうゆ	大さじ 1/2
凍り豆腐(細切り)	12 g	砂糖	大さじ 1
ごぼう	55 g	みそ	小さじ 2
にんじん	30 g	みりん	小さじ 1/2
炒りすりごま	大さじ 1	酒	小さじ 1
油	小さじ 1/2	水(だし汁)	大さじ 2



1. にんじんはみじん切り、ごぼうはさがきにしてから水につけてアクを抜く。
2. 凍り豆腐をもどし、水気をしぼっておく。
3. フライパンに油を入れ、豚ひき肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れて炒める。
4. 水(だし汁)・砂糖・しょうゆ・凍り豆腐を入れて煮る。
5. 酒とみりんで溶いておいたみそを入れて煮含め、ごまを入れる。

タコライスの具(人気メニューになっています。)

豚ひき肉	125 g	トマトケチャップ	大さじ 1
乾燥大豆(粒)	15 g	油	小さじ 1
たまねぎ	160 g	しょうゆ	小さじ 1
にんじん	60 g	塩	小さじ 1/2
にんにく	1 片	チリパウダー	小さじ 1/2
カットトマト(缶)	100 g	キャベツ	150 g

1. 乾燥大豆(粒)をもどしておく(なければ、豚ひき肉を 170g にする)。
2. たまねぎ・にんじん・にんにくはみじん切りにし、キャベツはせん切りにしてゆでておく。
3. フライパンに油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚ひき肉・乾燥大豆・たまねぎ・にんじんを入れて炒める。
4. カットトマト・トマトケチャップ・しょうゆ・塩を入れてよく煮込み、チリパウダーを入れる。
5. ごはんの上にキャベツとタコライスの具をのせる。

まぐろの油みそ(また食べたい! の声が多かったです。)

まぐろ油漬け	125 g	みそ	小さじ 2
しょうが(すりおろし)	少々	みりん	小さじ 1
含蜜糖(黒砂糖)	大さじ 1/2	酒	小さじ 1
砂糖	大さじ 1/2	水	大さじ 1



1. まぐろ油漬けの油を切っておく。
2. フライパンにまぐろ油漬け・しょうがを入れて炒め、含蜜糖・砂糖・みそ・みりん・酒・水を入れて、炒りつける。