

7月8月 給食たより

☆毎年恒例アカシア給食☆

6月4日（火）にアカシア給食を実施しました。当日は町の花アカシアを使った蒸しケーキが提供されました。アカシア給食では小中給食委員会の児童生徒が2つの場面で大活躍します。

1つ目はアカシアの花摘みです。小学生と中学生と一緒に学校周辺で花摘みをしてきてくれました。

2つめは、蒸しケーキ配りです。給食当日に各学年へ蒸しケーキを配りながらアカシア給食の宣伝をしました。各学年の児童生徒は、配達された蒸しケーキを食べながら楽しい給食時間を過ごしている様子でした。



◆だしを上手に活用しよう◆

給食ではみそ汁を作るときに出汁を丁寧にとっています。出汁を効果的に活用すると、味付けで使う味噌を減量してもおいしい味噌汁が作れます。出汁というと、「どうやってとるの」や「手間がかかりそう」などのイメージを持つ方もいると思います。そこで今回は、主な出汁の種類と簡単なとり方を紹介します。どれも材料があれば簡単にできるものです。ご家庭でも1度お試しください。

昆布出汁

準備するもの

水 1ℓ、昆布 30g

だしのとり方

- ①昆布の表面をさっとふき取り、鍋に水と昆布を入れて30分ほど浸す。
- ②鍋を中火で加熱し、沸騰直前に昆布を取り出し完成。



かつお節出汁

準備するもの

水 1ℓ、かつお節 10g

だしのとり方

- ①鍋に水を入れ、沸騰したらかつお節を投入する。
- ②再度沸騰しそうになったら、沸騰直前に火を止める。
- ③キッチンペーパーでこして完成。



煮干し出汁

準備するもの

水 1ℓ、煮干し 30g

だしのとり方

- ①煮干しの頭を取り、身を半分に分ける。鍋に折った身と水を入れる。
- ②中火で10分煮立たせる。続いて弱火で5分さらに煮る。
- ③鍋から煮干しを取り出し完成。



◆本校 HP で給食の内容がご覧になれます！

本校 HP 内に「今日の給食」ページを開設して3年ほどが経ちました。保護者の皆様に給食時間の子どもたちの様子が少しでも伝わればとの思いで**毎日更新中**です。HP 内では給食時間の子どもたちの様子や給食の内容について掲載しています。ぜひ一度ご覧ください。



QR コードの読み取りでご覧になれます→



7・8月分 献立予定表

*数値は左から、エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g) を表しています。

*食材の流通等により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

月	火	水	木	金
7/1 チャブチェ スナッフエンドウのはるまき げんまいごはん ニラたまごスープ	2 しゅんやさいとチーズのハニーサラダ にくみそそばうどん おくらスープ	3 こまつなとあつあけのしょうがいため アジフライ ごはん わかめのみそしる	4 たんざくサラダ とりにくのてりに ☆あげパン☆ たなはたそうめんじる	5 ひじきごもくいため さけのこうみソース ごはん むらこもしる
小 710 1.8 中 846 2.0	小 690 1.7 中 854 1.9	小 649 2.4 中 814 3.0	小 659 2.8 中 823 3.5	小 647 1.9 中 835 2.7
8 フロccoliーとツナのサラダ ぶたにくとしおこうじいため ごはん スッキーニと いんげんのみそしる	9 やさいのごますあえ はちみつレモンゼリー なつやさいカレー	10 うのはないり ピーマンのにくづめ ごはん こまつなのみそしる	11 てづくりおかずマフィン かぼちゃコロッケ わふうサラダうどん	12 小学校なし とうふとやさいのサラダ タンドリーチキン ごはん ミネストローネ
小 701 1.6 中 852 1.5	小 708 2.2 中 903 2.9	小 619 1.6 中 800 2.1	小 685 2.3 中 831 2.9	小 / / 中 836 2.1
15 海の日 	16 唐唐コウボ パンサンサー ワンタンスープ ★ヤンキーおたのがむしやらチャーハン★	17 きりほしだいこんのようふうに ココットやき ごはん スッキーニと トマトのスープ	18 りんごとさつまいものむしケーキ あげぎょうざ ひやしちゅうか	19 れんこんきんぴら あかうおのしおこうじからあげ ごはん ほうれんそうのみそしる
	小 649 2.0 中 824 2.5	小 736 3.0 中 925 3.8	小 620 1.9 中 771 2.4	小 632 1.8 中 804 2.6
22 いんげんのごまあえ ぶたにくのかりんあげ げんまいごはん こまつなとえのきのみそしる	<h2>七夕の行事食 そうめん</h2> <p>七夕は、けんぎゅう(彦星)としよくじょ(織姫)の2人が年に1度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊を笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。</p>		<h2>夏季休業日 (~8/25)</h2> <p>夏休みを楽しく過ごすために ~食生活の3ヶ条~ その1 朝・昼・夕の3食をきちんと食べよう。 その2 夏野菜をたくさん食べよう。 その3 冷たい食べ物や飲み物のとりすぎに気を付けよう。</p>	
小 650 1.7 中 801 2.5				
8/26 かいそうサラダ えだまめとスッキーニのドライカレー コンソメスープ	27 ごまあえ こさかのえだまめ ももぶたどん わかめのみそしる	28 いぶりがっこのぼりぼりサラダ やまのこハンバーグ あかしあはちみつのコリコリゼリー なつやさいゴロゴロミネストローネ	29 とりにくのなんぶやき フルーツしらたま サラダうどん	30 なすとスッキーニのちゅうかいため さばのこうみソース ごはん とうふとたまごのちゅうかスープ
小 664 3.0 中 822 3.8	小 684 2.0 中 853 2.4	小 698 1.8 中 865 2.3	小 635 2.5 中 763 3.8	小 749 1.8 中 963 2.1



今日の給食
QRコード→

