

# 7月献立表

令和5年度 ○○○学校(園)

今月の地元産食材は…米、赤米、タコ、トビウオ、ベーコン、きゅうり、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、かぼちゃ、トマト、葉ねぎ、にんにく、じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、こまつな、モロッコ豆、なす、しょうが、みそなど

だんだんと日差しが強くなり、気温が高くなる季節がやってきました。この時期はマスクをつけていることもあり、熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう！



3日(月)

ごはん  
鶏肉の香味ソースかけ  
豆乳みそドレッシングサラダ  
トマトスープ

今が旬のみずみずしいトマトが入ったスープです。

半夏生

4日(火)

ごはん  
海鮮お好み揚げ  
小松菜の塩昆布和え  
鶏肉とコーンのスープ

7月2日は「半夏生」と呼ばれ、たこを食べる習慣があります。給食では今日、半夏生のメニューにしました。たこやちくわ、野菜でタネを作り揚げています。これは新メニューです。

5日(水)

古代米のカラフルライス  
きゅうりのごま和え  
かぼちゃのみそ汁

赤米を混ぜたご飯に豚肉や3種類のピーマン、玉ねぎ等を甘酢で絡めます。具材をかけていただきます！

6日(木)

ごはん  
マーボーなす  
小松菜のゆかり和え  
きなこ豆

今が旬のなすをたっぷり使った、暑い時期でも食欲をそそるメニューです。

七夕の節句

7日(金)

ごはん  
サバの塩焼き  
キャベツの中華炒め  
七夕そうめん汁  
七夕ゼリー

7月7日は「七夕の節句」です。そうめんの入ったお汁とブルーハワイのシロップを使ったゼリーです。

10日(月)

ごはん  
元気肉じゃが  
キャベツとコーンのソテー  
オレンジ

肉じゃがにテンメンジャンやコチュジャンを入れてピリ辛に仕上げます。新メニューです。

11日(火)

タコライス  
たまねぎスープ  
サーターアンダギー

沖縄の料理で、「タコス」の具である、味付けしたひき肉をキャベツやトマト等の野菜とごはんのにせて食べます。

12日(水)

コッペパン  
トビウオとラタトゥイユのオープン焼き  
ベーコンとキャベツのソテー  
コンソメスープ

旬のトビウオ、夏野菜のラタトゥイユ、マッシュポテトをカップに入れて植物性チーズをのせて焼きます。

13日(木)

ジャージャー麺  
中華スープ  
いもけんぴパリッシュ

手作りの肉みそと野菜をのせて食べます。麺も給食室でゆでます。

14日(金)

ごはん  
鶏肉のトマトソースかけ  
春雨のマスタードサラダ  
わかめのすまし汁

キャベツ、きゅうりなどの野菜、春雨にマスタードを加えたサラダです。新メニューです。

海の日

18日(火)

ごはん  
厚揚げの肉みそかけ  
きゅうりのおひたし  
モロッコ豆のみそ汁

モロッコ豆はモロッコいんげんと呼ばれ、平べったいのが特徴です。

みやづ食の日

19日(水)

宮津たっぷり夏野菜カレー  
切干大根のボン酢炒め  
スイカ

今月の食の日の食材は「玉ねぎ」と「じゃがいも」です。

いよいよ長い夏休みが始まります。休みの間も朝昼晩の食事を大切に、規則正しい生活を心がけて気持ちよく過ごしましょう。暑い日が続きますので、水分をしっかりと取りましょう。

# レシピ教えて！の声がありました

## 『カマスの新茶フライ』(5月12日のメニュー)

### 【材料(4人分)】

・カマス(フィレ)	8切
・にんにく	少々
・塩こしょう	少々
・酒	小さじ1
・小麦粉(米粉)	6g
・水	6g
・パン粉(おから粉)	20g
・新茶	2g
・揚げ油	適量

5月が旬の新茶を入れた香りがよいフライです。給食ではみんなが食べられるように米粉やおから粉を使っています！

小松菜のゆかり和え

カマスの新茶フライ

牛乳

ごはん

わかめのみそ汁

### 【作り方】

- ① カマスににんにく～酒までで下味をつける。小麦粉は水で溶いておく。
- ② 新茶を麺棒やフードプロセッサーを使って粗めに砕いてパン粉と混ぜる。
- ③ カマスに小麦粉、パン粉をつけて180℃の油で5分揚げたらできあがり。

## 『鶏肉と大豆のチリソース』(5月24日のメニュー)

### 【材料(4人分)】

・鶏むね肉	140g
・こいくちしょうゆ	小さじ1
・清酒	小さじ1/2
・かたくり粉	20g
・大豆(乾)	20g
・かたくり粉	8g
・さやいんげん	40g
・揚げ油	適量
・にんにく	少々
・しょうが	少々
・トウバンジャン	少々
・ごま油	小さじ1/2
・トマトケチャップ	大さじ2
・こいくちしょうゆ	小さじ1

新メニューです♪給食は辛さ控えめにしていますが、トウバンジャンの量で辛さを調節してください！

切干大根の和風サラダ

鶏肉と大豆のチリソース

牛乳

ごはん

新たまねぎのスープ

### 【作り方】

- ① 鶏むね肉を一口大の大きさに切り、しょうゆ、酒で下味をつける。大豆は水でもどしておく。さやいんげんは1/3にカットする。
- ② 鶏むね肉、大豆にかたくり粉をつけて揚げる。さやいんげんは素揚げする。
- ③ フライパンにごま油を入れて、にんにく、しょうが、トウバンジャンを入れて炒める。よい香りがしてきたらケチャップとしょうゆを入れてソースを作る。
- ④ ③に②を入れてソースを絡めたら出来上がり。