

給食だより

令和6年7月3日 No.4
川崎市立荻宿小学校

●●6月28日「市制100周年お祝い献立」●●

市制100周年を記念して、給食でもお祝い給食を実施しました。

とても珍しい多摩川梨のゼリーを味わいました。

ごはん 牛乳 かつおのたつた揚げ 梅きゅうり
お祝いすまし汁 「かわさきそだち」のなしゼリー



◎7月の献立について

- ・献立のねらい：「暑さに負けない食事のとり方を知る」「水分のとり方を知る」
- ・食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法には十分注意して作成しました。
- ・季節の食品：ズッキーニ かぼちゃ とうがん きゅうり ピーマン トマト なす
さやいんげん とうもろこし えだ豆 こんぶ
- ・行事食・・・7月4日「七夕」
ごはん 牛乳 さばの甘辛揚げ 梅きゅうり そうめんスープ 七夕ゼリー
- ・新献立・・・7月12日「マーボー丼」
豚ひき肉たっぷりの餡で豆腐を煮込んだ献立です。豆板醤とラー油を使用し、夏場でも食べやすい味付けにしました。

◎給食終了日 7月19日(金) ・ 給食開始日 9月2日(月)

◎給食費引き落とし日 7月31日(水) 6月分 4,600円

ペットボトルの飲み残しに注意!

ペットボトル飲料は、便利な飲み物ですが、飲み残しには注意が必要です。口を付けて飲んだペットボトルの中には口の内の雑菌などが入りやすく、雑菌は飲み物の栄養分を利用して、時間がたつにつれて増えていきます。特に暑い夏は、持ち運びや、外に置いておくことで、ペットボトルの中は菌が繁殖しやすい温度になることが増えます。

「封を開けたら、早めに飲み切る」「飲み切れる量のサイズにする」「残ったら冷蔵庫に入れて早めに飲み切る」など、心がけましょう。



●●常備菜に最適! 給食メニューの紹介●●

2年生の育てている野菜も収穫の時期を迎えました。きゅうりを育てている子どもたちからのリクエストで、きゅうりのピクルスの作り方を紹介します。その他にも、給食で人気の献立をいくつか紹介します。ぜひご家庭でお試してください。

《きゅうりのピクルス》

- ・きゅうり 3本
- ・A { 酢 大さじ2
砂糖 大さじ2+小さじ1
塩 小さじ1/2

【作り方】

1. きゅうりは、乱切りか輪切りの一口大に切る。
2. 鍋(フライパン)にAの材料を合わせ、煮立たせる。
3. 2のたれにきゅうりを入れ、混ぜながら弱火で5分煮る。

*給食では季節によって、きゅうりの他に大根やにんじんも加えています。
*冷めると味がなじみます。冷蔵庫で冷やして食べるのもおすすめです。



《きゅうりの中華づけ》

- ・きゅうり 3本
- ・A { 酢 大さじ2
砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ3~4
白いりごま 大さじ1
ごま油 大さじ1
ラー油 少々

【作り方】

1. きゅうりは乱切り。
 2. 鍋(深いフライパン)にAの材料を合わせ、煮立たせてたれを作る。
 3. 2のたれにきゅうりを混ぜ合わせる。(混ぜながら弱火で5分煮ると味が浸み込みます)
- *たれは2倍量を作ると味がなじみやすいです。



《もやしのカレー炒め》

- 【もやし 1袋
- カレー粉 小さじ1杯
- 油 適量
- ベーコン 1~5枚(1cm幅に切る)
- たまねぎ 小1個(横1/2 0.5cm幅に切る)
- にんじん 小1本(長さ3cm せん切り)
- 塩 小さじ1/3弱
- 水 小さじ2杯
- スープの素 1/2個
- カレー粉 小さじ1弱

【作り方】

1. にんじんは長さ3cmせん切りし下茹で。(または電子レンジで2分加熱)
2. 鍋に、水とカレー粉、もやし入れ茹でる。沸騰してきたらザルにあげて水を切る。(もやしは黄色く色付きます)
3. フライパンに少量の油を入れ、ベーコンを炒め、たまねぎを加えて炒める。にんじんを加え、塩、水で溶いたスープの素、カレー粉で味付けをします。
4. 2のもやしを加えて混ぜ合わせる。



《生揚げの四川煮(4人分)》

- 油 少々
- にんにく 1片みじん(チューブの場合3cm)
- しょうが 1片みじん(チューブの場合3cm)
- 豆板醤 少々(小指の爪程度)
- 豚ひき肉 250~300g
- 長ねぎ 1本(粗みじん)
- 砂糖 大さじ1/2
- A { しょうゆ 大1本
- トマトケチャップ 大さじ2と1/2
- みそ 大さじ1
- 水 150cc程度
- 生揚げ 1パック300g
- 片栗粉 大さじ1/2
- 水 大さじ2

【作り方】

1. 生揚げは1.5cm幅の一口大に切る。フライパンにお湯を沸かし、軽く茹でて、油抜きをして、取り出す。
2. フライパンに油を入れ、みじん切りにしたしょうがとにんにくを炒め、豆板醤を加える。
3. ひき肉を加えて、よく炒め、肉に火が通ったら、長ねぎを加え炒める。Aの調味料を混ぜ合わせ入れる。
4. みそに水で溶き、加えて煮る。片栗粉を水で溶いて加え仕上げる。

