

給食だより



いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

● 選び方の基本 主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食	主菜	副菜
（主にエネルギーのもとになる食品） ごはん、パン、めん類	（主に体をつくるもとになる食品） 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず	（主に体の調子を整えるもとになる食品） 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品	果物
牛乳、ヨーグルト、チーズ	バナナ、メロン、西瓜、スイカ



★夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



● コンビニで買う場合（例） 給食の組み合わせも参考にしてください。

主食 + 主菜 + 副菜

主食：おにぎり、そば、パン

主菜：冷ややっこ、からあげ、ゆで卵、焼き魚

副菜：スープ、サラダ、ミネストローネ、煮物

★1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

ひ ちゅうか 冷やし中華

中華めん（主食）
ハム・卵（主菜）
きゅうり・トマト（副菜）

たまご 卵サンド

パン（主食）
卵（主菜）

副菜を追加！

給食レシピ紹介



7月の献立から給食レシピを紹介します。夏休みに作ってみませんか。

大根スパゲティ



暑い日にさっぱりとした和風のスパゲティです。



【材料 2人分】

パスタ・・・80g
 ゆで塩・・・1ℓの水に小さじ1
 ツナフレーク・・・30g
 白ワイン・・・小さじ1/2
 玉ねぎ・・・1/3個
 油・・・小さじ小さじ1
 塩・・・ひとつまみ
 こしょう・・・少々
 白いりごま・・・適宜
 大根・・・3cm

しょうゆ・・・大さじ1
 本みりん・・・小さじ1
 リンゴ酢・・・小さじ1/2
 さとう・・・小さじ1/3

【作り方】

- ① お湯をわかし、パスタをゆでる。
※ゆで時間はパッケージを確認
- ② ツナフレークに白ワインをかけておく。
- ③ フライパンに油をひき、玉ねぎとツナを炒め、塩・こしょうをし、ゆでたパスタを加えて、一緒に炒める。
- ④ 大根をすりおろし、調味料①と合わせて、火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ ③のパスタを皿に盛り、④をかける。
- ⑥ 白いりごまをふりかけて出来上がり。
※季節の野菜を加えたり、きざみのりや小ねぎをトッピングすると風味がアップします。

お菓子な目玉焼き

給食オリジナルレシピです。夏休みに冷たいデザートはいかがですか？



【材料 5こ分】

粉寒天・・・2g
 水・・・200cc
 カルピス・・・70cc
 黄桃缶(ハーフカット)・・・5こ

【作り方】

- ① 小鍋に粉寒天と水を入れ、火にかける。
混ぜながら沸騰させ、寒天をとかす。
(目安：沸騰してから約2分)
- ② 火を止めたら、常温にしたカルピスを加えてよく混ぜる。
- ③ 10cm位のカップか深皿に黄桃をふせておき、②を注ぐ。
- ④ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。