

7月給食たより

2019年7月17日
厚木市立北小学校 給食室



夏休み
特大号♪

今日で1学期の給食が終了しました。2学期の給食は9月2日(月)から始まります。給食セットを忘れずにもってきましょう！

なつやす もうすぐ夏休み！

来週から、長い夏休みが始まります。「休みだー！」と言って、不規則な生活にならないように気をつけて生活してください。

南棟1階の給食コーナーには、夏休みの食生活に関する「あいうえお作文」にして掲示しています。ぜひ、見に来てください。

2学期に元気な顔でみなさんと会えることを、楽しみにしています。

夏休みの食生活4か条

1 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる

2 1日3食をバランスよく食べる

3 こまめに水分をとる

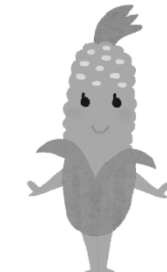
4 冷たい物、おやつはとり過ぎない

てっだ お手伝いありがとう！

7月11日(木)に、1年生がとうもろこしの皮むきを手伝ってくれました。むいてくれたとうもろこしは全部で「115本」。あっという間にむいてくれました。



いっしょうけんめい一生懸命むいています♪



お昼ごはんにオススメ♪

冷たい麺に“ひと工夫”



暑くて食欲のないときでも食べやすい冷たい麺類は、夏休みのお昼ごはんにピッタリ。そうめんやそばは、薬味を入れためんつゆにつけて食べることが多いと思いますが、冷やし中華のように具たくさんにして食べると、栄養バランスがよくなります。また、具や味つけを変えれば違った味わいになり、飽きずに食べることができますよ。

たんぱく質を多く含む

ゆで卵・納豆・ハム・焼き豚
ゆでエビ・かまぼこ・ツナ缶
しらす干し・蒸し鶏・冷しゃぶ

そうめん、そば、うどん、ひやむぎ、サラダ用スパゲッティ、中華麺 など

お好みの麺

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

トマト・きゅうり・もやし(ゆでる)
ねぎ・みょうが
大根おろし・めかぶ・わかめ・キムチ

ほかに、レタス、水菜、オクラ、のり、なめたけなど

むいたとうもろこしは、その日の給食にゆでて出しました。北っ子全員がこのとうもろこしを食べてくれました！



お手伝いしてくれた1年生のみなさん、ありがとうございました☆

★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで！

がっき にんききゅうしょく 1学期 人気給食ランキング



きゅうしょく しょうかい 給食レシピの紹介



みなさんの中で、印象に残っている給食はなんですか？
給食室では毎日、残った給食の量をはかって「残食率」というものを出しています。
その残食率が低い順にランキングにしました。北っ子のみんながよく食べた給食はなん
でしょう？(集計は4月9日から7月12日の給食です。)

今回は、北っ子に人気のある「マーボー豆腐」の作り方を紹介します。
暑くて食欲がわかない日でも、ごはんがすすむメニューです。

おかず部門①(主菜)

- 第1位：白身魚の銀河焼き
- 第2位：まぐろのごまだれ
- 第3位：とりのからあげ

おかず部門②(副菜)

- 第1位：とうもろこし
- 第2位：野菜ソテー
- 第3位：いそかあえ

デザート部門

- 第1位：ゴールデンキウイ
- 第2位：清美オレンジ
- 第3位：チーズ



ごはん部門

- 第1位：焼肉丼
- 第2位：タコライス
- 第3位：しょうが焼き丼

パン部門

- 第1位：ナン
- 第2位：シュガートースト
- 第3位：ロールパン

めん部門

- 第1位：ジャージャーめん
- 第2位：トマトソーススパゲティ
- 第3位：カレーうどん

◎材料(4人分)◎

サラダ油	小さじ1	A	
にんにく	少々(みじん切り)	酒	小さじ1
しょうが	少々(みじん切り)	さとう	小さじ1
豚ひき肉	120g	中華スープの素	小さじ1
たけのこ(水煮)	60g(せん切り)	みそ	大さじ1と1/2
にんじん	4cm(せん切り)	しょうゆ	大さじ1
しいたけ	1個(せん切り)	豆板醤	0.8g
ねぎ	1/2本(小口切り)		
にら	1/2束(ざく切り)	水溶き片栗粉	
木綿豆腐	400g(さいのめ)	片栗粉	小さじ2
		水	小さじ2

◎作り方◎

- ①サラダ油をひいたフライパンに、にんにくとしょうがを入れ、香りを出す。
- ②豚ひき肉を入れ、よく炒める。
- ③肉に火が通ったらにんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、にらを入れる。
- ④全体の火が通ったら、Aの調味料を順番に入れていく。
- ⑤木綿豆腐を入れて軽く炒める。
- ⑥水溶き片栗粉を入れてとろみがついたら完成♪

☆ポイント☆

家に豆板醤がないときは、ラー油で代用してもOK!
量は好みのでいれください。

