



8月よていこんだてひょう

湯之谷給食センター

8月使用の地場産物		日にち	24	25
魚沼市産	コシヒカリ、深雪豚、米粉、大豆、えのきだけ、じゃがいも、きゅうり、とうがん、なす	ふくさい しゅさい しゅしよく しるもの	24 中学校 給食開始 手作り牛乳 寒天 春雨サラダ 麻婆丼	25 中学校のみ もやしサラダ よだれ鶏 ゆかりごはん みそかきたま汁
新潟県産	牛乳、干しいたけ、たくあん、旬の野菜類、旬の果物	あかのたべもの(からだをつくる) きいろのたべもの(エネルギーのもと) みどりのたべもの(からだのちようしをととのえる)	豆腐、豚肉、大豆、みそ、牛乳、卵 米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、春雨、 玉葱、人参、ねぎ、椎茸、たけのこ、にら、キャベツ、きゅうり、きくらげ	牛乳、鶏肉、ハム、たまご、豆腐、みそ 米、片栗粉、砂糖、油 もやし、人参、キャベツ、ピーマン、にら、とうがん
28 小学校 給食開始	29	30	31	
シャベット キーマ カレーライス	しょうゆ フレンチ ごはん	イタリアン サラダ 食パン	ゆかりあえ ごはん	最後の当番の人は給食衣を忘れずに持ってきましょう。
豚肉、大豆、牛乳	牛乳、鯖、ハム	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、ツナ	牛乳、豚肉、豆腐	マスクは全員持ってきましょう。
米、油	米、ごま油、砂糖、片栗粉、油、じゃがいも	食パン、マーガリン、油	米、油、砂糖、片栗粉、ごま、油	
生姜、玉葱、人参、青ピーマン、干しぶどう、キャベツ、きゅうり、コーン	ほうれん草、もやし、人参、玉葱、えのきたけ	なす、玉葱、パセリ、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、フロッキー、しめじ、ほうれん草、人参、コーン	なす、玉葱、赤ピーマン、黄ピーマン、ズッキーニ、れんこん、キャベツ、きゅうり、もやし、人参、チンゲン菜、ねぎ	
小 gg 中 744	小 635 中 735	小 601 中 750	小 597 中 740	

作ってみよう！夏野菜カレー

材料	分量	作り方
豚肉	80g	①野菜は好みの大きさに切る。 (苦手な野菜は小さめに切ると食べやすいです。)
たまねぎ	150g	
にんじん	80g	②鍋に油を熱し、豚肉、玉葱、にんじんを炒める。 よく炒めたら残りの野菜も入れ、水を入れて煮る。
かぼちゃ	100g	
なす	40g	③野菜が煮えたらカレールーを入れる。 ★カボチャの甘みとトマトの酸味がおいしいです。
トマト	40g	
ピーマン	30g	いんげんやオクラも使えます。
コーン	20g	
カレールー	80g	
サラダ油	10g	



夏休みにお手伝いを！

子どもが家にいる時間が長い夏休み、お手伝いをお願いしてみませんか？
食卓の配膳、食器ふきなど、責任を持って最後までできるようになることは、子どもの成長にもつながります。お米とぎや野菜の皮むきなど食事作りのお手伝いは、最初は時間がかかるかもしれませんが、継続することで徐々にスキルアップしていきます。一緒に毎日の料理を楽しみましょう。