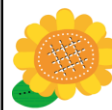


きゅうしょくだより

2025

8月



湯之谷給食センター

月	火	水	木	金
	あつ 暑さに負けずに「元気」を保つために も「はやね・はやおき・あさごはん」を忘 れずに過ごしましょう！おうちのお 手伝いにも進んで挑 戦 したいですね♪	夏休み おいだす！	【表示について】 ※都合により、献立を 変更することが あります。 ■：体を動かすエネルギーになる食品 ■：体をつくるもとになる食品 ■：体の調子を整える食品 エネルギー/たんぱく質/塩分	
25 <中学校のみ> ひ 冷やし中華 やきいも 野菜盛り こん 根コンチップス ヨーグルト ちゅうかめん、ごま、ごまあぶら、かたくりこ さつまいも やきふた、たまご、牛乳、ちりめんじゃこ、だいず あおりの、ヨーグルト きゅうり、にんじん、もやし、トマト、れんこん ごぼう 中:722kcal/31.8g/2.0g	26 <中学校のみ> ごはん 手作りつくね しょうゆフレンチ なすみそ汁 こめ、かたくりこ、さとう、オリーブオイル 牛乳、とりこ、ハム、あぶらあげ、とうふ、みそ だいず えのきはねぎ、こまつな、もやし、たまねぎ、なす 中:718kcal/38.9g/2.4g	27 <中学校のみ> はちみつレモントースト コールスロー トマトミネストローネ 冷凍みかん パン、マーガリン、はちみつ、さとう、じゃがいも オリーブオイル、マヨネーズ、スバグディ 牛乳、ふたにく レモン、キャベツ、にんじん、たまねぎ ズッキーニ、トマト 中:709kcal/24.4g/2.4g	28 <中学校のみ> ごはん いかのかりんと揚げ きゅうりの梅あえ じゃがみそ汁 こめ、かたくりこ、あぶら、じゃがいも 牛乳、いか、かつおぶし、あぶらあげ、みそ、だいず わかめ さやいんげん、きゅうり、にんじん、えのき こまつな、うめたまねぎ 中:704kcal/30.7g/2.3g	29 なつやさい 夏野菜のドライカレー いと 糸うりの フルーツなます ④アーモンド小魚 こめ、あぶら、カレーウ、さとう ふたにく、だいず、牛乳、アーモンド、こざかな たまねぎ、にんじん、なす、かぼちゃ、トマト パプリカ、パイン、みかん、いとうり 小:659kcal/24.6g/2.4g 中:794kcal/28.1g/2.6g



しょうがっこう

小学校は28日が学校始まり

がっこうはじ

ごぜんほうか

午前放課です

*** 給食の様子 ***

衛生管理に気を付け、手作りをこころがけています！



約420食の給食を、安全でおいしく作る作業はとても大変です。手袋やエプロン、器具類などを作業ごとに変えています。「今日も残さず食べてくれるといいな。」と願いながら作ります。

忙しい中でも、やっぱり基本は「手作り」です。中身が見えて、おいしさも違うので、子どもたちもとても喜んで食べてくれます！



いろいろな食体験を、給食で！～挑戦の気持ちを育てます～



魚沼茶豆



ゴーヤチャンプル

「魚沼食材」「郷土料理」「夏野菜」など、初めての食体験があったり、特別な地場食材を使用したりしています。

子どもたちはがんばって苦手なものにも挑戦をして「給食の味は大好き！」「苦手だけど食べられたよ♪」と話してくれました。



みゆきなす (みそなす)

④ 2年生試食会がありました！～9月に1年生、2月に6年生もあきます～



「子どもが学校でどのくらいの量やどんな味付けの給食を食べているのかを見る事ができ、良かった」「野菜がたくさん使われていて、家では食べない野菜も食べていて、ありがたい」等の感想が多かったです。給食がご家庭の参考になれば幸いです。





夏のおすすめレシピ



★ジュシー(沖縄の炊き込みごはん)

材 料	4人分(g)	作 り 方
ごはん	4人分	①米は少し固めに炊く。
豚こま切れ肉	80	②人参 → 千切り 刻み昆布 → 水戻しして2cm位にカットする
人参	20	いんげん → ななめ小口切り → ゆでて水冷
刻み昆布	2	③油を熱して豚肉、人参を炒めあわせ、調味料と昆布を入れて味付けする。(ごはん混ぜるので少し濃い目に味付け)
さやいんげん	10	④最後にゆでたいんげんを加える。
油	少々	⑤炊き上がったごはんにもよく混ぜる。
酒・しょうゆ	各大1	※炊き込む時は、油を使わずいんげん以外の材料を加えて炊き込みます。
三温糖・みりん	各小1	

★なす中華丼

材 料	4人分(g)	作 り 方
ごはん	4人分	①ごはんは精麦を10%入れて麦ごはんにするといいです。
長なす	180	②なす → 大きめ長切り → 水にさらす
オリーブオイル	適量	玉ねぎ → スライス ピーマン・パプリカ → 色紙切り → さっとゆでる。
豚ひき肉	80	③なすの水気を切って、オリーブオイルでからめ、トースターで7～8分焼く。
玉ねぎ	100	④③のなべで生姜、にんにくをよく炒め、ひき肉と野菜を炒めあわせる。
ピーマン	30	⑤調味料で味付けし、なすとピーマンを加える。
パプリカ(赤)	30	⑥味を整えてごはんの上に盛り付ける。
おろし生姜	少々	
おろしにんにく	少々	※時間がない時は、なすを炒めて取り出してから、具と混ぜてもよいです。
サラダ油	小1	※丸なすや巾着なすで作ると、とても実がしっかりしてよく合います。
砂糖・しょうゆ	大1/2・大1	
酒・みそ	小1・1.5	
塩・一味唐辛子	各少々	
片栗粉	少々	

★ラタトゥイユ

材 料	4人分(g)	作 り 方
ベーコン	20	①ベーコン → 短冊
なす・トマト	60	なす → さいの目 → 水にさらす
ズッキーニ	40	トマト・玉ねぎ・パプリカ・ズッキーニ → さいの目
玉ねぎ	80	※なすは長岡巾着なすが型くずれせず、よく合います。
パプリカ	15	※パプリカは色違いで選んでもOK。
おろしにんにく	少々	②オリーブオイルでにんにくと野菜を炒め合わせ、調味料を加えて煮からめる。
オリーブオイル	少々	③味をととのえて出来上がり。
白ワイン・三温糖	各小1	少し濃いめに味つけすると、オムレツやパスタ・パンなどのソースになります。
コンソメ・ケチャップ	少々・大2	※フランス語で「かきまぜる」という意味があります。
塩・こしょう	少々	

★とりの塩麹カレー焼き<ヘルシーでおいしく>

材 料	4人分(g)	作 り 方
鶏肉(もも又はむね)	4切れ	①鶏むね肉(1切 50g)に塩麹、酒、カレー粉をよくもみ合わせ、20～30分下味をつけておく。
塩麹	20	②オーブンで15分程焼いて、中まで火を通す。
酒・カレー粉	大1・小1/2	※フライパンでOKです。弱火で焦げないように焼いてください。
		※もも肉だとこくがあり、むね肉だとさっぱりです。お好みで!

きゅうしょくだよい

2025

8月



湯之谷給食センター

月	火	水	木	金
	あつ 暑さに負けずに「元気」を保つために も「はやね・はやおき・あさごはん」を忘 れずに過ごしましょう！おうちのお 手伝いにも進んで挑 戦 したいですね♪	夏休み おいだす！	中学【今月のアレル ギー対応食対象者】 パン・すいか・メロン代替 → ㊤2B 桜井零 その他の除去・代替 はありません。	
25 <中学校のみ> ひ 冷やし中華 やきいも 野菜盛り こん 根コンチップス ヨーグルト ちゅうかめん、ごま、ごまあぶら、かたくりこ さつまいも やきふた、たまご、牛乳、ちりめんじゃこ、だいす き、あおのり、ヨーグルト きゅうり、にんじん、もやし、トマト、れんこん ごぼう 中:722kcal/31.8g/2.0g	26 <中学校のみ> ごはん 手作りつくね しょうゆフレンチ なすみそ汁 ごめ、かたくりこ、さとう、オリーブオイル 牛乳、とりこ、ハム、あぶらあげ、とうふ、みそ だいす えのきはねぎ、こまつな、もやし、たまねぎ、なす 中:718kcal/38.9g/2.4g	27 <中学校のみ> はちみつレモントースト コールスロー トマトミネストローネ 冷凍みかん パン、マーガリン、はちみつ、さとう、じゃがいも オリーブオイル、マヨネーズ、スバグティ 牛乳、ふたにく レモン、キャベツ、にんじん、たまねぎ ズッキーニ、トマト 中:709kcal/24.4g/2.4g	28 <中学校のみ> ごはん いかのかりんと揚げ きゅうりの梅あえ じゃがみそ汁 ごめ、かたくりこ、あぶら、じゃがいも 牛乳、いか、かつおぶし、あぶらあげ、みそ、だいす き、わかめ さやいんげん、きゅうり、にんじん、えのき こまつな、うめ、たまねぎ 中:704kcal/30.7g/2.3g	29 なつやさい 夏野菜のドライカレー 糸うりの フルーツなます ㊤アーモンド小魚 ごめ、あぶら、カレーウ、さとう ふたにく、だいす、牛乳、アーモンド、こさかな たまねぎ、にんじん、なす、かぼちゃ、トマト パプリカ、パン、みかん、いとうり 小:659kcal/24.6g/2.4g 中:794kcal/28.1g/2.6g



しょうがっこう

小学校は28日が学校始まい

がっこうはじ

ごぜんほうか

午前放課です

*** 給食の様子 ***

衛生管理に気を付け、手作りをこころがけています！



約420食の給食を、安全でおいしく作る作業
はとても大変です。手袋やエプロン、器具類など
を作業ごとに変えています。「今日も残さず食べ
てくれるといいな。」と願いながら作ります。

忙しい中でも、やっぱり基本は「手作り」です。中身が見えて、
おいしさも違うので、子どもたちもとても喜んで食べてくれます！



いろいろな食体験を、給食で！～挑戦の気持ちを育てます～



魚沼茶豆



ゴーヤチャンプル

「魚沼食材」「郷土料理」「夏野菜」など、
初めての食体験があったり、特別な地場食材
を使用したりしています。

子どもたちはがんばって苦手なものにも挑戦
をして「給食の味はだいすき！」「苦手だけど
食べられたよ♪」と話してくれました。



みゆきなす
(みそなす)

2年生試食会がありました！～9月に1年生、2月に6年生もあります！～



「子どもが学校でどのくらいの量やどんな味
付けの給食を食べているのかを見る事ができ、
良かった」「野菜がたくさん使われていて、家では
食べない野菜も食べていて、ありがたい」等
の感想が多かったです。給食がご家庭の参考に
なれば幸いです。

