



令和5年度7月18日
 東京都立立川学園
 校長 市川 裕二
 栄養士 大倉 郁美
 栄養士 大野 あゆむ

毎日暑くなってきました。給食室にもクーラーがついていますが、じわーっと汗をかきながら給食を作る日が多くなりました。2学期も暑さ対策をしながら、おいしい給食を届けていきます。9月4日から給食が始まりますよ。元気に会いましょう！！



こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

あつ ま た かた
暑さに負けない食べ方をしよう！

す きら へ
好き嫌いを減らそう！

暑い暑い7月。そんな時こそ暑さに負けないように、しっかり食べてほしい…旬の野菜や果物を取り入れ、食べやすい給食を目指して献立をたてました。今月の給食の様子を紹介します。

か
**6日すいか
 ごはん**
 さば うめ や
鯖の梅しそ焼き
 あ
ごま和え
 なすとみょうがの
 みそしる
味噌汁

かくぎ
角切りすいか
 ぎゅうにゅう
牛乳



たま なかみ ぬ
 1玉7Kg ほどのすいか。中身をくり抜いたすいかの皮を知的部門の教室に持って行きました。



か
**10日とうもろこし
 ごはん**
 あつ あ
**厚揚げのオイスター
 ソース炒め**
 む
蒸しとうもろこし
 ちゅうか
もずくの中華スープ
 ぎゅうにゅう
牛乳

げんぼく
とうもろこしの原木
 のうか ちやくそう
農家さんから直送です



かわ む かた でんじゅ
**皮のむき方を伝授する
 とうもろこしぬぐぞうくん**



ようちぶ
**幼稚部 みんな
 などでとうも
 ろこしの皮
 むき！**
 ぜんこう ほんぶん
**全校83本分
 の皮をむい
 て給食室
 に届けまし
 た。**

なすとみょうがの味噌汁

みそしる

【材料】 中学生以上 4~5人分



『立川学園おとな味噌汁ラ
ンキング第1位』(!?)
みょうがを食べるのは、日本
ぐらい。世界でも珍しい食
文化を味わいましょう。

- ① かつお厚削り…15g (ひとつかみぐらい)
- ② なす…160g (1本と半分) → いちよう
- ③ まいたけ…60g (小1パック) → 小房
- ④ みょうが…20g (1本と半分) → 斜め半月
- ⑤ 油揚げ…30g (半分強) → 短冊
- ⑥ みそ…35g (大さじ2弱)
(一般的な塩分濃度の味噌の時。好みで調整)

【作り方】

- ① 鍋に水を650ml入れ、厚削り15g(約ひとつかみ)入れて火を点ける(写真1)。
- ② ふつふつと沸騰してきたら、その火加減で15分~20分ほど火にかけて出汁をとる。
- ③ かつおからしっかり出汁が出たら、削り節を箸でとる(写真2)。600ml位の出汁が出来る。
- ④ 材料②~⑥をそれぞれ準備する(写真3)。
なすは切ったら水にさらしておく(写真4)。
- ⑤ 具材をだしで煮る(写真5)。
なす→まいたけ→油揚げ→みょうがの順で煮る。
- ⑥ 最後に味噌を加える。
- ⑦ 器に盛り、「いただきます!!(写真6)」

★学校給食レシピの分量や作り方を変更した、家庭用レシピです。

★8月31日は野菜の日。味噌汁は野菜をとることができる料理です。またミネラル補給にもおすすめです。

★厚削りは、グツグツと出汁をとってもよく、漉す必要がないので扱いやすい削り節です。だしパックや、だし粉末、だし入り味噌、どれも便利ですが、厚削りも意外と扱いやすいので紹介しました。写真の厚削りよりもっと厚みがあるものが手に入れば2、3枚入れただけでおいしい出汁がとれます。



写真1



写真2



写真3



写真4



写真5



写真6

できあがり!!