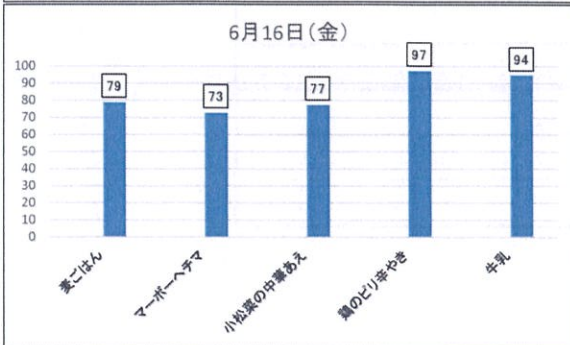
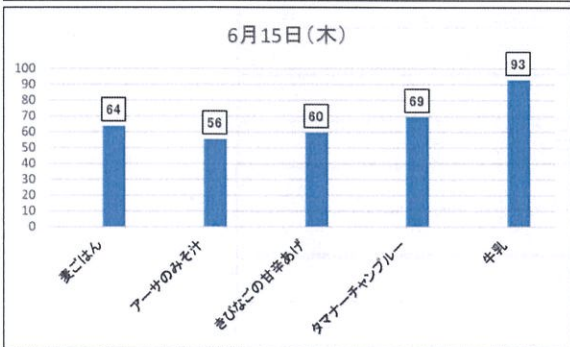
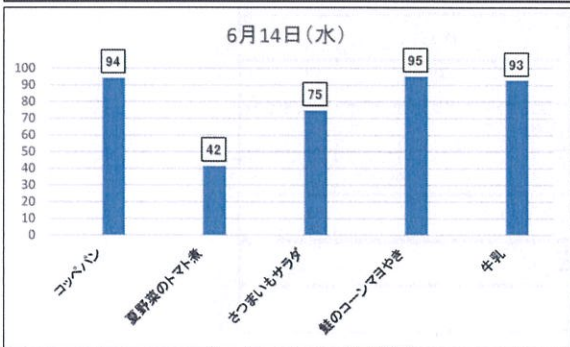
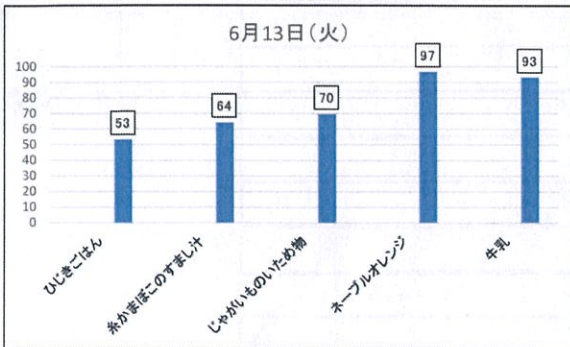
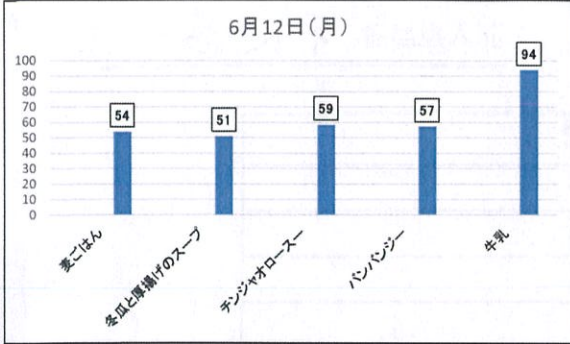


# 7月給食だより

令和5年7月発行  
上野学校給食共同調理場  
学校栄養職員 知念祐花

今月の給食目標：  
「地域の産物について知ろう」

5日間の結果（上野小）※全部食べたら100になります！



## 残量調査をしました！

学校給食における栄養素等の摂取状況について把握し、結果をもとに食育の充実や献立の改善に役立てるために毎年実施しています。

### よく食べていた料理

- ① オレンジ  
鶏のピリ辛やき
- ② 鮭のコーンマヨやき
- ③ 牛乳・コッパン

### 残量が多かった料理

- ① 夏野菜のトマト煮
- ② 冬瓜と厚揚げのスープ
- ③ ひじきごはん
- ④ 麦ごはん

野菜の料理や、ごはんは残量が多くありました。

野菜には、食物繊維やビタミン、ミネラルといった、体の調子を整える栄養素が多くふくまれています。特に、夏が旬の野菜には、汗で流れてしまった水分や栄養素を補給することができます。今の時期、積極的に食べることをおすすめしており、給食でも、へちまや冬瓜、ゴーヤー、モーウイなど夏野菜を取り入れています。しかし、野菜の味や食感に苦手意識をもつ子どもや、お家で食べた経験がないため、食べられない子どもがいます。毎日健康で元気に過ごすためには、野菜が必要不可欠です。1日に必要な量の野菜を十分に食べるためにも、副菜〈汁物・炒め物・あえものなど〉を中心にさまざまな料理に取り入れ、いろいろな種類の野菜を食べることが大切です。給食だけでなく、お家でも、いろんな種類の野菜が少しずつ食べられるように、苦手な野菜でも一口がんばって食べる練習をしましょう。



5日間のごはんの残量（パンの日除く）

約56kg

1日平均、約14kgのごはん  
（約93人分）が残っています。

小学校の給食では、低学年／中学年／高学年の3段階に分け、それぞれ必要なエネルギーがとれるように量を調整しています。お米は、体の成長や健康維持に重要な食べ物ですので、しっかり食べられるようにしましょう！

給食は、主食・主菜・副菜・牛乳の全部をしっかりと食べることで、はじめて栄養をバランス良くとれるように考えられています。配膳された分は、完食できるようにがんばりましょう！

## 6月給食レシピ

6月の給食で子どもたちがよく食べていた、人気のメニューです。

### チンジャオロースー (4人分)

ぶた肉肩ロース	80g	}	★
料理酒	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1	}	★
たけのこ千切り	80g		
ピーマン	100g		
赤パプリカ	40g		
おろししょうが	小さじ1/4		
おろしにんにく	小さじ1/4		
砂糖	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1		
甜麺醬	小さじ1		
ごま油	小さじ1		
片栗粉	小さじ1		

- ① ぶた肉は千切りし、★の調味料に浸し、冷蔵庫で約1時間漬けておく。
- ② ピーマン、赤パプリカは千切りに切る。
- ③ フライパンにごま油をいれ、①と、おろししょうが、おろしにんにくをいれ炒めていく。
- ④ 肉に火が通ったら、たけのこを加える。たけのこに火が通ったら、ピーマン、赤パプリカを加え、炒めていく。
- ⑤ 具材に火が通ったら、砂糖、しょうゆ、甜麺醬を加える。
- ⑥ 具材に味がなじんだら、片栗粉を水で溶き、とろみをつける。

### 鶏のピリ辛やき (4人分)

鶏もも肉 (皮付き)	40g×4個	}	★
料理酒	大さじ1/2		
しょうゆ	大さじ1/2	}	★
みりん	大さじ1/2		
おろししょうが	小さじ1/2		
おろしにんにく	小さじ1/4		
豆板醬	少々 (0.5g)		

- ① 約40gの鶏もも肉4個を★の調味料に浸し、冷蔵庫で約1時間漬けておく。  
※オーブンは180℃で予熱しておく。
- ② バットにクッキングシートを敷き、①を並べ、オーブンで180℃15分焼く。  
※オーブンによって違いがあるため、焦げないように注意！焼き色が薄い場合は、焼き時間を延長してください。

### 鮭のコーンマヨやき (4人分)

鮭の切り身	40g×4個	}	★
白みそ	小さじ1		
こしょう	少々 (0.04g)	}	★
料理酒	大さじ1/2		
クリームコーン	30g	}	☆
コーン缶	15g		
マヨネーズ	大さじ2		

- ① 約40gの鮭の切り身4個を★の調味料に浸し、冷蔵庫で約1時間漬けておく。  
※オーブンは180℃で予熱しておく。  
※☆の調味料を合わせておく。
- ② アルミホイル小判型またはマドレーヌ型に①を並べ、☆の調味料をかける。  
オーブンで180℃20分焼く。  
※オーブンによって違いがあるため、焦げないように注意！