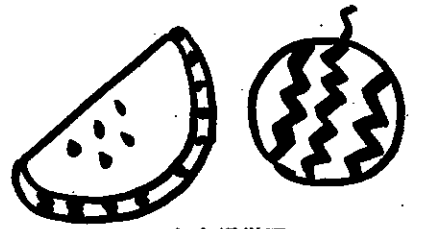


7がつ よていこんだて



2021年 7月

お台場学園

日曜日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 上段:小学生 下段:中学生	ひとこと
1 木	チンジャオロースどん ちゅうかコーンスープ さくらんぼ	○	牛乳,豚肉,ベーコン, 卵	米,麦,油,上白糖,ごま油, てん粉	にんにく,しょうが,ピーマン, 赤ピーマン,たけのこ,人参, エリンギ,玉ねぎ,クリームコー ン,とうもろこし,チンゲンサイ, さくらんぼ	酒,醤油,オイスター ソース,塩,こしょう, 鶏がら	631 24.8 776 30.0	チンジャオロースはちゅうごくごて、 ピーマンといういみです。ほそ くきつたぶたにくといっしょに いただきます。
2 金	うなぎのまぜごはん キャベツときゅうりのあさづけ じゃがいもとわかめのみそしる	○	牛乳,うなぎ,のり,削 り節,みそ,油揚げ,わ かめ	米,油,上白糖,じゃが芋	ごぼう,人参,キャベツ, きゅうり,長ねぎ	醤油,塩,酒,みりん, 酢	600 25.1 737 30.9	7がつ28日には「どようのう しのひ」です。「う」のつくた べものをたべます。ひとあしき きに、うなぎをたべてなつパテ をよぼうしましょう。
5 月	ココアパン フィッシュアンドチップス スコッチクロス アップルクラムブル	○	牛乳,たら,鶏肉	ココアパン,じゃが芋,て ん粉,薄力粉,マヨネーズ (卵なし),油,押麦,三温糖, バター,上白糖	人参,玉ねぎ,セロリ, キャベツ,しょうが,り んご	ベーキングパウ ダー,塩,こしょう,醬 油,鶏がら,シナモン	694 26.2 897 34.0	スコッチクロスはむぎがはいつ たぐだくさんのスープです。 アップルクラムブルはりんごの うえにサクサクのクッキーまじ まのせたおかしです。
6 火	もろこしごはん しおバターにくじゃが まめまめみそしる	○	牛乳,豚肉,生揚げ,大 豆,油揚げ,みそ,豆乳, 削り節	米,油,じゃが芋,こんにゃ く,三温糖,バター	とうもろこし,人参,玉 ねぎ,干しいたけ,大 根,長ねぎ,小松菜	酒,塩	653 25.4 810 31.2	とうもろこしはなつがしゅんの やさいです。きょうは、とうも ろこしのかわをむき、みをとっ たあと、ごはんに入れてたきま す。
7 水	ちらしずし そうめんじる ★フルーツポンチ★ ↑中学生のリクエストメニュー	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,卵, 豆腐,かまぼこ,削り節	米,上白糖,油,白ごま,そ うめん	人参,干しいたけ,かんびよ う,れんこん,サヤエンドウ,長 ねぎ,えのき,オクラ,バナナ, みかん缶,黄桃缶,パイン缶,ナ タデココ	だし昆布,酒,米酢, 塩,醤油,みりん	647 23.7 799 28.9	7がつ7かは「たなばたのせつ く」です。あまのがわにみたて た「そうめん」をたべるふう しゅうがあります。
8 木	なつやさいカレー オニオンドレッシングサラダ すいか	○ ジョア	ジョア(マスカッ ト),鶏肉,チーズ	米,油,バター,薄力粉,は ちみつ,三温糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人 参,赤ピーマン,黄ピーマン, ピーマン,なす,かぼちゃ,トマ ト缶,キャベツ,きゅうり,もや し,すいか	カレー粉,塩,こしょう,ウ スターソース,醤油,トマト ピューレ,ガラムマサラ,鶏 がら,酢,からし	656 17.2 812 20.5	こんがつき、さいごのきゅう りよくです。なつやすみも3 しよくしかりたべて、やすみ あけにげんきにどうこうでき るようによいましょう。

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。

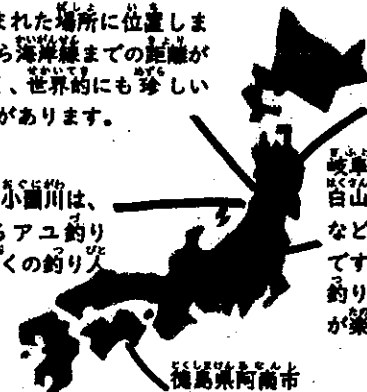
きゅうしよく せいまい 給食の精米について

今年度、港区では、新型コロナウイルス感染症に係る家庭への負担を軽減するとともに、港区とゆかりのある連携自治体との連携の強化を目的に、従来保護者負担としていた学校給食用精米について区が現物支給を行っています。また、保護者が負担していた費用相当額を給食費から減額しています。4・5月分は秋田県にかほ市、6・7月分は山形県舟形町の精米が届きました。今後は、福島県いわき市、徳島県阿南市、岐阜県郡上市から精米が届く予定です。給食室では、届いた精米をおいしく炊けるよう工夫していきます。

秋田県にかほ市
南に鳥海山、西に日本海を臨み、山と海に挟まれた場所に位置します。山頂から海岸線までの距離が16kmと短く、世界的にも珍しい地理的特徴があります。

福島県いわき市
太平洋に面し、1年を通して温暖な気候です。「フラガール」が生まれた「いわき」の名で親しまれています。

山形県舟形町
町の真ん中を流れる小国川は、山形県を代表するアユ釣り、河川で、全国から多くの釣り客が訪れます。



岐阜県郡上市
白山連峰の山々やひるがの高原などの雄大な自然に囲まれた市です。夏はラフティングやアユ釣り、冬はウィンタースポーツが楽しめます。

徳島県阿南市
古墳や南波水軍の古い歴史と四国道路のお接待文化が残る一方で、LEDの世界的な生産を誇る企業が立地している産業都市でもあります。

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか? 夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB₁不足が挙げられます。ビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB₁を多く含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

夏バテ対策にオススメの食べ物

<p>香りの強い野菜</p> <p>香りのもととなる「アリシン」がビタミンB₁の吸収を助けてくれます。</p> <p>にんにく、たまねぎ</p>	<p>すっぱい食べ物</p> <p>酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。</p> <p>梅干し、かんきつ類、お酢</p>
<p>ネバネバ野菜</p> <p>ネバネバのもととなる成分が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。</p> <p>オクラ、モロヘイヤ</p>	<p>夏が旬の野菜・果物</p> <p>この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。</p> <p>トマト、キュウリ、ズッキーナ、ピーマン、ナス、茄子、アスパラガス、アボカド、スイカ、メロン、西瓜、葡萄、梨、桃、みかん、オレンジ、レモン、ライム、グレープフルーツ</p>

ビタミンB₁が豊富な食べ物

豚肉、玄米、胚芽米、ウナギ、めか漬、豆類、種実類(ナッツ)

味めぐり



日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしてください。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。今年も新型コロナウイルス感染症の影響で、外出を控えるご家庭が多いかもしれません。今月の給食だよりは、ご家庭で旅行気分を味わえるよう、日本の郷土料理や世界の料理のレシピを紹介し、参考にしていただければと思います。

日本の郷土料理



タレカツ丼 (新潟県)

しょう油ベースの甘辛いタレにくぐらせたカツ丼です。

<材料> 4人分

- ・ごはん (4杯分)
- ・豚もも肉またはひれ肉 (厚切りのもの4枚)
- ・塩 (ひとつまみ)
- ・こしょう (少々)
- ・薄力粉 (適量)
- ・卵 (1個)
- ・パン粉 (適量)
- ・しょう油 (大さじ1・1/2)
- ・みりん (小さじ1)
- ・砂糖 (大さじ1・1/2)
- ・水 (50g)
- ・キャベツ (200g)

<作り方>

- ①Aをボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジで1分加熱する。
- ②卵を溶く。豚肉の両面に塩こしょう、薄力粉をまぶす。卵液にくぐらせ、全体にパン粉をつける。
- ③170度に熱した油で、きつね色になるまで揚げ、油を切る。
- ④1のタレにくぐらせる。
- ⑤ごはんの上に千切りしたキャベツをのせ、タレカツをのせて完成。



ちんすこう (沖縄県)

沖縄県の伝統的なお菓子で、クッキーに似ています。

<材料> 25個分

- ・砂糖 (50g)
- ・塩 (ひとつまみ)
- ・片栗粉 (30g)
- ・サラダ油 (50g)
- ・薄力粉 (100g)
- ・ベーキングパウダー (小さじ1/3)

<作り方>

- ①ボウルに砂糖、油、塩を入れ泡だて器で混ぜる。
- ②薄力粉、片栗粉、ベーキングパウダーをふるい、1に加えて混ぜ、まとめる。
- ③めん棒で1.5cm程の厚さにのばし、長方形の形に切る。
- ④170度に温めたオーブンで20分程焼いて完成。



世界の料理

アップルクランプル (イギリス)

りんごの上にサクサクのクッキー生地「クランプル」をのせて焼いたお菓子です。

<材料> りんご2個分

- ・りんご (2個)
- ・薄力粉 (80g)
- ・砂糖 (10g)
- ・バター (40g)
- ・シナモン (少々)
- ・砂糖 (30g)

<作り方>

- ①りんごを皮つきのままいちょう切りにし、砂糖Aとシナモンをまぶす。
- ②薄力粉と砂糖を合わせてふるい、ボウルに入れる。よく冷やしたバターを2cm角に切って加える。指の腹でバターをつぶすように混ぜ、生地がなじんできたら両手をすり合わせ、生地をそばろ状にする。
- ③グラタン皿またはアルミカップに、1のりんごをのせ、上から2の生地をのせて180度のオーブンで30分程焼く。



スラッピージョー (アメリカ)

ケチャップなどで味付けしたひき肉をパンにはさんで食べます。食べる時に口が汚れることから、汚れるという意味の「スラッピー」、考えた人が「ジョー」さんであったことが名前の由来です。

<材料> 4人分

- ・ハンバーガー用バンズパン (4個)
- ・サラダ油 (適量)
- ・ケチャップ (100g)
- ・豚ひき肉 (200g)
- ・ウスターソース (40g)
- ・人参 (1/4本)
- ・砂糖 (大さじ1・1/2)
- ・玉ねぎ (中1個)
- ・塩 (ふたつまみ)

<作り方>

- ①フライパンに油をひき、ひき肉、みじんぎりの玉ねぎ、人参を炒める。
- ②調味料を加え、10分程煮つめる。
- ③パンに2の具をはさみ、完成。



トウファ (台湾)

豆乳をプルプルに固めたスイーツです。甘いシロップや果物、あずき、タピオカなどをのせて食べます。

<材料> 4人分

- ・水 (200g)
- ・水 (80g)
- ・豆乳 (350g)
- ・黒糖 (30g)
- ・砂糖 (30g)
- ・桃またはマンゴー缶
- ・砂糖 (30g)
- ・アガー (7g) (適量)

<作り方>

- ①ボウルに水と黒糖を入れ、ラップをかけ電子レンジで1分加熱する。
- ②豆乳を人肌程度に温める。砂糖とアガーはよく混ぜておく。鍋に水を入れ、混ぜた砂糖とアガーを少しずつ加える。中火にかけ、2分程沸騰させる。火からおろし、豆乳を加えてよく混ぜる。
- ③型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④お玉でくずし、シロップと果物をのせて完成。



ルーローハン (台湾)

豚肉を八角と一緒に甘辛く煮て、ごはんにかけて食べます。給食では薄切りの豚ばら肉と玉ねぎ、うずらの卵を使って作りました。

<材料> 4人分

- ・豚ばら肉 (薄切り200g)
- ・ごはん (4杯分)
- ・サラダ油 (適量)
- ・玉ねぎ (中2個)
- ・しょう油 (大さじ1・1/3)
- ・しょうが (少々)
- ・うずら卵 (水煮12個)
- ・砂糖 (小さじ2)
- ・玉ねぎ (中2個)
- ・お酒 (小さじ2)
- ・五香粉 (少々)

<作り方>

- ①フライパンに油をひき、みじん切りのしょうが、薄切りの玉ねぎを炒める。
- ②玉ねぎに火が通ったら、豚肉を加える。調味料を加えて味を調え、うずらの卵も加える。
- ③最後にお好みの量の五香粉を加え、ごはんのにのせて完成。

