

令和4年度

7月 いただきます



【今月の月目標】：夏野菜を食べて元気に過ごそう

太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンやカロテンが多く、黄色や緑色、赤色などカラフルな野菜がいっぱいです。給食では、オクラのごま和え、パンプキンスープ、ラタトゥイユ(夏野菜の煮物)などの夏野菜料理が登場します。

病気に負けない

野菜のはたらき

水分補給



ピーマン

からだの調子を整える



トマト

とうもろこし



【食育の日～旬の味覚を味わおう～】

12日(火)

夏に旬をむかえる野菜には、きゅうりやトマト、ピーマン、とうもろこし、なす、ゴーヤ、かぼちゃなどいろいろなものがあります。

この日の給食では、にら、オクラ、とうがんを使います。



にら オクラ とうがん

【びわ湖の日献立】4日(月)

7月1日は、「びわこの日」です。「びわ湖の日」には、県内各地で「びわ湖を美しくする運動」など、様々な活動に取り組まれています。



給食の「すごもろこし」は、びわ湖でとれた魚です。びわ湖の恵みをいただくことは、びわ湖を知り、びわ湖を大切にすることにつながります。私たちにできることは何か、この機会に考えてみましょう。

【七夕献立】7日(木)

昔、七夕の儀式では「素餅」というお菓子が供えられていました。それが「素麺」へと変化し、七夕にそうめんを食べるようになったそうです。



さくべい



また、そうめんを天の川に見立てたという説もあります。給食では、魚のすり身で作った魚そうめんを使い、星形のオクラを浮かべた、魚そうめん汁が登場します。

【今月の給食レシピ】：ジャージャーめん



6日(水)の給食レシピを紹介します。ぜひ、お試しください。

【材料】(4人分)

中華めん	たまご	油	適量
豚ひき肉	120g	水	200ml
たまねぎ(中1個)	240g	砂糖	小さじ1
にんじん(小1本)	80g	濃口しょうゆ	大さじ1
たけのこ水煮	60g	酒	小さじ2
干しいたけ	2枚	八丁みそ	大さじ1・1/2
青ねぎ	2本	みそ	大さじ1・1/2
おろしにんにく	適量	でん粉	小さじ1
おろししょうが	適量	水	小さじ2

【作り方】

- たまねぎ、にんじん、たけのこ、ぬるま湯で戻した干しいたけはみじん切り、青ねぎは小口切りにします。
- 鍋に油を熱し、にんにく、しょうが、豚ひき肉を中火で炒めまします。豚ひき肉の色が変わってきたら、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけを加え、さらに炒めまします。
- 水を加え弱火で煮込みまします。火が通ったら、Aの調味料を加えまします。青ねぎを加え、中火にし、Bの水溶きでん粉を加えとろみをつけまします。
- 茹でた中華めんを器に盛り、③の具をのせたらできあがり。



【今月の滋賀県の食材】



【今月の東近江市の食材】



県内、市内の食材を使った、地産地消に取り組んでいます。