

# 8月学校給食献立表

暑さに負けない食事をしよう

<p>まだまだ暑い日が続くことと思いき食欲の出るメニューを考えてみました。なるべく真田地域でとれる野菜や果物を取り入れ、地元の食材を使用します。</p>	<p><b>19日(水)</b> ピピンバ 焼きししゃも 2尾 ぶどう 春雨スープ 牛乳</p> <p>スープは鶏ガラ、昆布、ねぎ、生姜を使ってじっくり煮出します。ぶどうは小粒のデラウエアです。休み明けなので、みんなの好きなメニューにしてみました。 723kcal・31.1g</p>	<p><b>20日(木)</b> 発芽玄米入りごはん 銀鮭のムニエル ポテトサラダ かきたま汁 小魚 牛乳</p> <p>学校の農園でとれたじゃが芋を3年生からいっただいで使います。今月は、給食では65kgのじゃが芋を使います。 847kcal・35.6g</p>	<p><b>21日(木)</b> 冷し中華 レバーのケチャップあえ すいか 小魚 牛乳</p> <p>冷し中華は暑い夏にいい料理です。レバーは唐揚げにしてカレー風味のケチャップあえにします。ビタミンとミネラルで夏ノテ予防をしましょう。 797kcal・36.3g</p>	<p><b>22日(金)</b> 夏野菜カレー ミルクビーンズ きゅうりの塩もみ (みょうが風味) 小魚 牛乳</p> <p>給食のカレーは、ルーも手作りです。バターと小麦粉を30分以上じっくり炒めて作ります。なすやかぼちゃを使うカレーです。 852kcal・29.1g</p>
<p><b>25日(月)</b> 発芽玄米入りごはん 太刀魚のおろしポン酢 切り干し大根の煮物 夕顔のそぼろ汁 果物(りんご) 小魚 牛乳</p> <p>主菜は薄く下味をつけた太刀魚を揚げて、小さく切った玉ねぎとにんじんを白ワインで煮たソースをかけます。 860kcal・31.3g</p>	<p><b>26日(火)</b> 夏色ピラフ 魚のマヨネーズ焼き きゅうり味噌 トマトと卵のスープ 小魚 牛乳 乳酸菌飲料</p> <p>夏色ピラフはカレーを入れて炊いた黄色のご飯にブリーク・ハム・コーンなどを入れたカラフルなピラフです。 794kcal・31.6g</p>	<p><b>27日(水)</b> 発芽玄米入りごはん 竹輪の磯部揚げ 生ひじきのサラダ かぼちゃすいとん汁 果物 小魚 牛乳</p> <p>夏休み中、牛乳や小魚や海藻を毎日とることができでしょうか。中学生時代は特にカルシウムの取り方に注意しましょう。真田でとれる果物を使います。 871kcal・30.5g</p>	<p><b>28日(木)</b> 発芽玄米入り じゃこわかめごはん 鮭のハーブ焼き コーンサラダ じゃが芋のみそ汁 果物(梨) 牛乳</p> <p>ハーブ焼きは、さけをしその葉とにんにくとオリーブオイルを使って焼きます。作り方を紹介しますのでご家庭でもお試し下さい。 755kcal・34.7g</p>	<p><b>29日(金)</b> 発芽玄米ごはん 肉じゃが 春雨サラダ 枝豆 とうもろこし 小魚 牛乳</p> <p>農園でとれたじゃが芋をいただきます。枝豆やもろこしも今が旬でおいしくときです。 816kcal・33.7g</p>

今月の1日の平均栄養摂取見込み量は818kcal、たんぱく質32.7g、脂質21.3g、カルシウム388mgです。きゅうりは河合農園さんから、玉ねぎは山崎晴康さんのお宅からそして果物は横沢さんのお宅から届きます。ほとんどの野菜が地元産です。上田市真田の郷振興公社をおして地域の皆さんが丹精込めて生産された物が届きます。多くの皆さんのご協力に感謝致します。

## 給食の献立紹介

### 魚のハーブ焼き(4人分)

魚(60g) 4切れ      にんにく(みじん切) 1かけ分  
青しそ(1cm角切) 8枚      塩、こしょう 少々  
白ワイン 小さじ2      オリーブオイル 大さじ1

魚に調味料としそをまぶしてオープンで焼くだけのかんたん料理です。魚の塩分に応じて塩こしょうを加減します。鮭や鱈の他たらやかしきなどでもおいしくいただけます。

### 魚のホイル蒸し(4人分)

魚(鮭・たら) 60g4切      玉葱半分  
にんじん 30g      えのき茸100g  
味噌 大さじ1      マヨネーズ 大さじ3  
チーズ 50g

玉ねぎ・にんじんは千切りにし、えのきは2つにきります。野菜と味噌とマヨネーズを混ぜます。アルミホイルを30cm角に切り、中央に魚を置き魚の上に具を乗せてつまみます。蒸し器で15分蒸します。

### じゃがまるくん

じゃがいも 800g      チーズ 100g  
たまご 一個      でんぷん(混ぜる分20g)  
塩 小さじ半分      こしょう 少々  
でんぷん 30~40g(付ける分)      揚げ油

- ・じゃがいもは蒸して皮をむき、つぶします。
- ・つぶしたじゃがいもにたまご、塩、こしょう、でんぷんを混ぜて15個に分けて、まん中にチーズを入れて丸めます。
- ・でんぷんを付けて油で揚げます。

食事の時「〇〇ちゃんごはんよー」「早くおいで〜」

と何度も呼ばれて、やっと食卓へ現れる。そして自分の好きなものだけを好きなだけ食べて席を立つ。・・・

最近子どもたちにもこうしたお客さまあつかいの食生活をさせている家庭が多いということです。昔から「食事のしつけはしつけの基本」といわれるように食事の時間は子どもを育てるのに大切な時です。家族のだんらんの場合としても欠かせません。子どものからだの成長はもとより豊かな心をも育てるのが食事です。

お手伝いをさせて家族の一員としての役割を持たせること、好ききらいをなおして何でも食べられるようにすること、食事に対しても、感謝の心がもてるようにすることなど心がけましょう。