

夏野菜たっぷり 給食メニュー



夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を逃がす働きがあります。また、ビタミンが豊富で、体の調子を整え、夏バテを防ぐ働きもあります。今回は、そんな魅力いっぱいの夏野菜をたっぷり使った、給食メニューを紹介します。ぜひ、おうちの人と一緒に作ってみてくださいね。

なすのカレー煮

カレー味が食欲をそそる！



材料・切り方 (4人分)

なす (乱切り)	2本
豚ひき肉	120g
にんにく (みじん切り)	1/2かけ
油	適宜
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
たまねぎ (1センチ角)	1/2個
にんじん (いちょう切り)	1/4本
枝豆 (ゆでて、さやから出す)	20g
カレー粉	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ1
A { ウスターソース	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
水	1カップ

作り方

- ① 鍋に油を熱し、にんにくを炒める。
- ② 香りが出たら、豚ひき肉、塩、こしょうを入れて炒める。
- ③ ②にたまねぎ、にんじん、カレー粉を入れて、さらに炒める。
- ④ たまねぎが透き通ったら、なすを入れて炒める。
- ⑤ ④に水、Aを入れて煮る。
- ⑥ 煮汁が少なくなってきたら枝豆を入れ、出来上がり。

★なすは素揚げすると、色鮮やかに仕上がります。

梅でさっぱり！

きゅうりの梅かつお和え

材料・切り方 (4人分)

きゅうり (輪切り)	2本
塩	適宜
梅干し	1個
かつお節	2g
うすくちしょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ① 梅干しは種をとり、ほぐしておく。
- ② きゅうりは切った後、塩でもんで軽くしぼる。
- ③ ②と①、かつお節、うすくちしょうゆを和えて出来上がり。

彩り鮮やか♪

夏野菜スープ

材料・切り方 (4人分)

鶏肉 (こま切り)	100g
かぼちゃ (1センチ角)	80g
なす (1センチ角)	80g
にんじん (1センチ角)	中1/4本
たまねぎ (1センチ角)	中1/2本
ホールコーン	大さじ3
パセリ (みじん切り)	少々
油	適宜
塩・こしょう	少々
鶏がらスープの素 (顆粒)	大さじ1
水	500mL

作り方

- ① 鍋に油を熱し、鶏肉、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、コーンを炒める。
- ② 野菜に油がまわったら、水と鶏がらスープの素を入れて煮る。
- ③ 塩・こしょうで味を整え、パセリをちらして出来上がり。

ゴーヤみそ

ごはんのお供に！

材料・切り方 (4人分)

豚ひき肉	100g
ゴーヤ (種をとって薄切り)	80g
塩	適宜
にんにく (みじん切り)	1/2かけ
油	適宜
赤みそ・砂糖	各大さじ1.5
A { みりん	小さじ1
水	小さじ1/2
白ごま	小さじ1

作り方

- ① ゴーヤに塩をもみ込み、さっとゆでる。
- ② フライパンに油を熱し、にんにくを炒めて、香りが出たら豚ひき肉を入れ炒める。
- ③ ②に①を入れて炒め、Aを入れて煮詰める。
- ④ 白ごまをふって出来上がり。



蔵王小学校 5・6年生のみなさんへ、「朝食改善チェックシート」で、朝食摂取率の向上や、一日の始まりである朝食を見直してみよう！
シートの必要な人は職員室 栄養士 寺川までお願いします。



「早寝・早起き・朝ごはん」

「地場産物を食卓に」