

給食だより

宮城県立迫支援学校

～7・8月号～

もうすぐ夏休みが始まります。暑い夏を乗り切るためには、1日の食事のリズムを崩さないことが大切です。本格的な夏に向けて、夏バテをしない、楽しい夏休みを過ごせるよう【早寝、早起き、しっかり朝ごはん！】暑い夏も元気に過ごしましょう。

給食レシピ大公開！！

夏休み期間中の食卓に、給食メニューはいかがでしょう？😊

<h3>ブロッコリーの磯マヨ和え</h3> 	<p>材料(作りやすい5人分)</p> <table><tbody><tr><td>ブロッコリー</td><td>1房(一口大にさく)</td><td>きざみのり</td><td>3g</td></tr><tr><td>カリフラワー</td><td>1房(一口大にさく)</td><td>(焼き海苔でもOK)</td><td>(1/2枚)</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>1/2本(いちょう切り)</td><td>マヨネーズ</td><td>大さじ3</td></tr><tr><td>コーン缶</td><td>1缶(水気を切る)</td><td>濃口しょうゆ</td><td>小さじ2</td></tr></tbody></table>	ブロッコリー	1房(一口大にさく)	きざみのり	3g	カリフラワー	1房(一口大にさく)	(焼き海苔でもOK)	(1/2枚)	にんじん	1/2本(いちょう切り)	マヨネーズ	大さじ3	コーン缶	1缶(水気を切る)	濃口しょうゆ	小さじ2
ブロッコリー	1房(一口大にさく)	きざみのり	3g														
カリフラワー	1房(一口大にさく)	(焼き海苔でもOK)	(1/2枚)														
にんじん	1/2本(いちょう切り)	マヨネーズ	大さじ3														
コーン缶	1缶(水気を切る)	濃口しょうゆ	小さじ2														
<h3>チリコンカン</h3>   <p>チリコンカンは、メキシコの煮物料理です♪</p>	<p>材料(作りやすい4人分)</p> <table><tbody><tr><td>豚ひき肉:120g</td><td>大豆:120g</td><td>にんにく:1かけら</td><td>トマトケチャップ:大さじ2</td></tr><tr><td>サラダ油:大さじ1</td><td>(水煮1缶)</td><td>砂糖:大さじ1</td><td>コンソメ:2g</td></tr><tr><td>たまねぎ:1/2個</td><td>トマト缶:1缶</td><td>塩:こしょう:少々</td><td>チリパウダー:大さじ1</td></tr><tr><td>にんじん:1/3本</td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table> <p>作り方</p> <p>①熱したフライパンに、サラダ油をしき、にんにく、豚ひき肉をよく炒める。</p> <p>②①に、たまねぎ、にんじんを加え、野菜に火が通るまで炒める。</p> <p>③②に大豆、トマト缶を加え、一煮立ちするまで煮る。</p> <p>④③に調味料を加え、全体をよく混ぜ合わせたら完成。</p> <p>にんじん、たまねぎはみじん切りにしましょう！</p>	豚ひき肉:120g	大豆:120g	にんにく:1かけら	トマトケチャップ:大さじ2	サラダ油:大さじ1	(水煮1缶)	砂糖:大さじ1	コンソメ:2g	たまねぎ:1/2個	トマト缶:1缶	塩:こしょう:少々	チリパウダー:大さじ1	にんじん:1/3本			
豚ひき肉:120g	大豆:120g	にんにく:1かけら	トマトケチャップ:大さじ2														
サラダ油:大さじ1	(水煮1缶)	砂糖:大さじ1	コンソメ:2g														
たまねぎ:1/2個	トマト缶:1缶	塩:こしょう:少々	チリパウダー:大さじ1														
にんじん:1/3本																	
<h3>かみかみサラダ</h3>  <p>さっぱりした味付けのため、食欲がない時にもおすすめです！</p> <p>【材料(作りやすい分量:5人分程度)】</p> <p>大根:1/4本《千切り》、人参:1/2本《千切り》 きゅうり:1本《千切り》 さきいか:40g《手でさく・食べやすい長さに切る》 しょうゆ:小さじ1、酢:小さじ2、砂糖:小さじ2 ごま油:小さじ1、白いりごま:小さじ2</p> <p>【作り方】</p> <p>①調味料を合わせてよく混ぜておきます。</p> <p>②野菜類を切り、茹でて水をきって冷めます。</p> <p>③①と②をよく揉みながら混ぜ合わせれば完成！</p>	<h3>鶏肉の香味焼き</h3>  <p>調味料に漬けることでお肉がふっくらやわらかくなります。</p> <p>【材料(4人分)】</p> <p>鶏肉:50g×4切り、ねぎ:5cm《みじん切り》 ごま油:小さじ1、白いりごま:小さじ4 しょうゆ:小さじ2と1/2、みりん:小さじ2 酒:小さじ1</p> <p>【作り方】</p> <p>①調味料をよく混ぜ合わせる</p> <p>②①と鶏肉を合わせて、30分程度漬けておく。</p> <p>③②をフライパンまたは230℃のオーブンで15分程度焼いて火が通れば完成！</p>																

令和4年度

7・8月 よていこんだてひょう

今月のめあて★手をきれいに洗って食べよう

宮城県立迫支援学校

Table with columns: 日曜, 献立名, あかのしよくひん, きのしよくひん, みどりのしよくひん, I類*(kcal), たんぱく質(g), 脂質(g), 食塩相当量(g). Rows include meals like 1金, 4月, 5火, 6水, 7木, 8金, 11月, 12火, 13水, 14木, 15金, 19火, 20水, 24水, 25木, 26金, 29月, 30火, 31水.

◎牛乳は、毎日つきます。また、材料購入などの都合で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※(中等部)は小学部・中学部の栄養価を表示しています。

