# 本合 長 たより 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? 😊

# ブロッコリーの 磯マヨ和え



### 材料(作りやすい5人分)

ブロッコリー 1房(一口大にさく) カリフラワー 1房(一口大にさく) にんじん 1/2本(いちょう切り) コーン缶 1缶(水気を切る)

きざみのり 3g (1/2枚) (焼き海苔でも OK) マヨネーズ 大さじ3 濃口しょうゆ 小さじ2

#### 作り方

- ①ブロッコリー, カリフラワー, にんじんは茹でて(または電子レンジで加熱) 水気を切って冷ましておく
- ②①にコーン, マヨネーズ, しょうゆを混ぜ合わせ, 最後にきざみのりを 加えれば完成!★きざみのりを乾煎りすると, 磯の香りが引き立ちます ◎

# チリコンカン



## 材料(作りやすい4人分)

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 チリパウダー:大さじ1 たまねぎ:1/2個 トマト缶:1缶 塩・こしょう:少々 にんじん:1/3本 >

#### 作り方

#### にんじん, たまねぎはみじん切りにしましょう!

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。

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。

- ③②に大豆、トマト缶を加え、一煮立ちするまで煮る。
- ④③に調味料を加え,全体をよく混ぜ合わせたら完成。

# かみかみサラダ



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!



# 【材料(作りやすい分量:5人分程度)】

メキシコの煮物料理です♪

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

#### 【作り方】

- ①調味料を合わせてよく混ぜておきます。
- ②野菜類を切り, 茹でて水をきって冷まします。
- ③①と②をよく揉みながら混ぜ合わせれば完成!

# 鶏肉の香味焼き



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。



# 【材料(4人分)】

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

#### 【作り方】

- ①調味料をよく混ぜ合わせる
- ②①と鶏肉を合わせて、30分程度漬けておく。
- 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!

# 







		あかのしょくひん	きのしょくひん	みどりのしょくひん		N‡*-(kca	
日曜	献立名	まして、ほねは、血や肉、骨や歯になる	ねつ 5から 熱や力になる		Ī	んぱく質( 脂質(g) 塩相当量(	
		皿や肉,骨や歯になる	熱や力になる	からだちまれ、その 体の調子を整える	小学部	中学部	高等語
1金	ごはん さけの塩焼き 五目豆 はっと汁 ヨーグルト	牛乳,鮭,大豆,鶏肉,ヨーグルト	米(ひとめぼれ),三温糖,油,小麦粉	たけのこ,にんじん,ごぼう,乾しいた け,小松菜	598 35.5 16.6 1.7	43.3	42.
1	ごはん ハンバーグ(特製オニオンソース) 野菜とツナの煮物 たまごスープ	牛乳,ツナ,ベーコン,鶏卵	米(ひとめぼれ),三温糖,片栗粉	りんご,たまねぎ,だいこん,にんじん, えだまめ,とうもろこし,たまねぎ	575 23.7 21.2 2.6	25.6 3.3	25. 3.
5 火	ごはん ゴーヤチャンプル ブロッコリーの磯マヨ和え ワンタンスープ バナナ	牛乳,豚肉,木綿豆腐,たまご,かつおぶし,のり,鶏ひき肉,仙台みそ	米(ひとめぼれ),油,マヨネーズ,ワンタ ン,ごま,ごま油	ゴーヤ,にんじん,ブロッコリー,カリフ ラワー,とうもろこし,白菜,りょくとう もやし,赤ピーマン,たまねぎ,乾しいた け,根深ねぎ,パナナ	606 26.3 19.6 2.6		32.2 23.2
	ソース焼きそば かぼちゃサラダ じゃがいもの味噌汁 ぶどうゼリー	豚肉,牛乳,プロセスチーズ,木綿豆腐, 仙台みそ	中華めん,油,マヨネーズ,じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,にんじん,りょくと うもやし,青ピーマン,乾しいたけ,かほ ちゃ,えだまめ,えのきたけ,根深ねぎ, ぶどう	19.5 3.0	4.2	31.7 28.0 3.8
7 木	米粉きな粉パン 星型コロッケ/ソース ごぼうサラダ 冬瓜入りわかめスープ 七タゼリー(パイン味)	牛乳,ベーコン,わかめ, きなこ	パン, 米粉,油,ごま	ごぼう,にんじん,きゅうり,キャベツ,冬 瓜(とうがん),たまねぎ,パイナップル	3.2	33.0 4.6	27. 31.9 4.9
8金	ごはん 油ふ入り肉じゃが 大根とブロッコリーの酢のもの わかめと豆腐の味噌汁 クレーブ(ブルーベリーソース)	牛乳,豚肉,鶏肉,わかめ,木綿豆腐,仙 台みそ	米(ひとめぼれ),油,じゃがいも,しら たき,油ふ,三温糖,ごま,ごま油	にんじん,たまねぎ,乾しいたけ,グリンピース,だいこん,ブロッコリー,りょくとうもやし	598 23.7 19.1 3.1	749 30.3 22.1 4.2	21.6
- III	ごはん いわしの梅煮 きんぴらごぼう なめこ汁 手作りココアプリン	牛乳,いわし,さつま揚げ,木綿豆腐,仙 台みそ,なまクリーム	米(ひとめぼれ),油,しらたき,ごま,三 温糖,ごま油	ごぼう,にんじん,なめこ,だいこん,白 菜,根深ねぎ	606 24.6 22.0 2.6	26.2	25.
2 火	ごはん チンジャオロース 枝豆とキャベツのサラダ はるさめスープ	牛乳,豚肉,チーズ,ベーコン	米(ひとめぼれ),油,三温糖,片栗粉,ご ま油,緑豆春雨	青ピーマン,赤ピーマン,たけのこ,乾しい たけ,えだまめ,キャベツ,とうもろこし,チ ンゲンサイ,小松菜,にんじん,たまねぎ	563 25.6 22.8 2.1	29.2 2.9	27.8 2.5
3 K	なす入りミートソーススパゲティ ブロッコリーのごまみそ和え モロヘイヤスープ	豚ひき肉,パルメザンチーズ,牛乳,仙 台みそ,ベーコン,鶏卵	スパゲッティー,オリーブ油,油,三温 糖,ごま	なす,にんじん,たまねぎ,青ピーマン,乾しいたけ,トマト,ブロッコリー,とうもろこし,きゅうり,モロヘイヤ,ぶなしめじ	2.8	35.6 33.8 3.6	33.5 34.6 3.5
4 木	背割りコッペパン 伊豆沼ウインナー(ケチャップ) カラフルサラダ 見だくたんコンソメスープ カラフルフルーツゼリー ✿リクエスト給食◆	牛乳,伊豆沼ウインナー,ベーコン	パン,油	ブロッコリー,きゅうり,赤ピーマン,と うもろこし,にんじん,ぶなしめじ,たま ねぎ,レタス,りょくとうもやし,パイ ナップル,黄桃,温州みかん	552 19.7 26.0 3.1	33.5 4.0	24.8 32.0 3.9
	ごはん さけのマヨネーズ焼き 野菜とがんもの煮物 きのこのみそ汁	牛乳,鮭,パルメザンチーズ,がんもど き,油あげ,仙台みそ	米(ひとめぼれ),マヨネーズ,じゃがい も,三温糖	たまねぎ,たけのこ,にんじん,乾しい たけ,ごぼう,きぬさや,ぶなしめじ,え のきたけ,りょくとうもやし,根深ねぎ	577 30.8 22.4 2.4	27.4 3.2	26.3 3.0
9火	ごはん 三陸産いわしの蒲焼き まめまめサラダ おくずかけ ももゼリー	牛乳,大豆,ひよこ豆,プロセスチーズ, 鶏肉,油あげ,木綿豆腐, 三陸産いわし	米(ひとめぼれ),さといも,こんにゃく, 花麩,片栗粉	えだまめ,とうもろこし,にんじん,だい こん,ごぼう,根深ねぎ,乾しいたけ	609 27.0 21.6 1.9	36.2	34.8 26.
.0 水	ごはん 夏野菜カレー 大からなープ 大かめスープ 洋梨のひんやりコンポート	牛乳,豚肉,ツナ,わかめ,木綿豆腐	米(ひとめぼれ),油,じゃがいも,ごま 油,三温糖	かぼちゃ,なす,ズッキーニ,青ピーマン,赤ピーマン,にんじん,とうもろこしたまねぎ,トマト,だいこん,きゅうり,根深ねぎ,乾しいたけ,洋梨	610 24.4 19.3 3.2	790 31.2 23.9 4.4	30.0 23.0
4	A 100 A	🍕 🕵 夏休み☀7月2		() <u>(6</u> (1) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	<b>6</b>	<b>D</b>	<b>(1)</b>
24 水	ごはん さばの味噌煮 ブロッコリーの磯マヨ和え 油麩入り根菜汁 すいかのゼリー	牛乳,さば,のり	米(ひとめぼれ),マヨネーズ,油麩	ブロッコリー,カリフラワー,にんじん, とうもろこし,だいこん,ごぼう,れんこ ん,根深ねぎ	614 23.7 23.3 2.1	30.2	29.9 28.9
25 木	横割り丸パン ミルメーク(ココア) 宮城県産キャベツメンチカツ かぼちゃサラダ 野菜スープ	牛乳,豚肉,プロセスチーズ,ベーコン	パン,油,マヨネーズ	かぼちゃ,えだまめ,たまねぎ,にんじん,小松菜,キャベツ,ぶなしめじ	590 20.1 28.5 3.1	790 26.3 37.4 4.2	26. 35.9
	ごはん なす入りチキンカレー きゅうりとパプリカのさっぱりサラダ わかめスープ	牛乳,鶏肉,わかめ,絹ごし豆腐	米(ひとめぼれ),油,じゃがいも,ごま, 三温糖	にんじん,なす,たまねぎ,えだまめ,りんご,きゅうり,赤ピーマン,りょくとうもやし,とうもろこし,根深ねぎ,乾しいたけ	536 22.7 17.3 3.1	4.2	27.4 24.9 4.
9	ごはん 豚キムチ炒め まがサラダ ポテスープ ヨーグルト	牛乳,豚肉,仙台みそ,大豆,ひよこ豆, プロセスチーズ,ベーコン,ヨーグルト	米(ひとめぼれ),油,三温糖,じゃがい も	りょくとうもやし,にら,にんじん,はく さい,えだまめ,とうもろこし,たまね ぎ,ぶなしめじ	651 29.2 25.0 2.5	31.1 3.4	35.2 29.8
	ごはん 白身魚のアーモンド揚げ ビーフンと野菜のソテー ミネストローネ	牛乳,魚	米(ひとめぼれ),油,ビーフン,油,マカロニ,じゃがいも, アーモンド	キャベツ,大豆もやし,青ピーマン,にん じん,ほうれんそう,たまねぎ,トマト	21.0 1.6	24.4 2.3	23.5 2.2
	あんかけ焼きそば バンパンジーサラダ たまごスープ パウチアイス(バニラ)	豚肉,えび,いか,うずら卵,鶏肉,ベーコン, 鶏卵	中華めん,ごま油,油,片栗粉,ごま	たまねぎ,白菜,にんじん,きぬさや,た けのこ,乾しいたけ,りょくとうもやし, ブロッコリー,きゅうり,とうもろこし	591 30.5 20.4 3.1		39. 25.3

