

# 7月のきゅうしよくこんだてひょう 令和6年

◎ おはしは毎日持ってきましょう。  
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

稲美町学校給食運営委員会

| 月よう  | 火よう  | 水よう  | 木よう  | 金よう  |
|--|--|--|--|--|
| <p>①</p> <p>ごはん(きんめまい) たまねぎのみそ汁</p>  | <p>②</p> <p>なつやさいカレー ハムサラダ</p>                                     | <p>③</p> <p>パン バジルポテト オニオンスープ</p>  | <p>④</p> <p>ごはん あじのじりからあえ ワンタンスープ</p>                          | <p>⑤</p> <p>ごはん たばばたせり なすのそぼろに たばばたせり</p>                    |
| <p>夏至から数えて11日目を半夏生といい、今年7月1日です。半夏生には、稲が土の足のよに根をはることを願ったことを食べる地域があります。</p>    | <p>夏野菜カレーには、かぼちゃ、トマト、ズッキーニ、なす、ピーマンなど夏が旬の稲美町産の野菜がたくさん入っています。</p>    | <p>バジルポテトは、土の市産のバジルを使ったバジルペーストとゆでたじゃがいもをいためています。バジルの香りがさわやかなメニューです。</p>  | <p>稲美町産の朝採りのスイートコーンを生徒が夜をむきます。朝早くから収穫して作った農家の方に感謝していただきます。</p> | <p>七夕メニュー<br/>天の川に見たてそうめんとおくらの星が入った七夕汁です。</p>                |
| <p>⑧</p> <p>ごはん とりにくのスパミナヤキ えのきたけいりすまじり</p>                                  | <p>⑨</p> <p>ごはん とりにくとなすのあげに わかめスープ</p>                             | <p>⑩</p> <p>パン カレーミート チャンススープ</p>  | <p>⑪</p> <p>ごはん ささいのゆずふうみ かんとくに</p>                            | <p>⑫</p> <p>ごはん すずきのしよやき とうふじり</p>                           |
| <p>鶏肉のスパミナヤキは人気メニューのひとつです。しょうゆ、さとう、ごま油、みじん切りにしたねぎ、しょうが(にんにくに漬けておく)で焼きます。</p> | <p>唐あげには鶏肉と素揚げにしたなすを、甘辛いたれであえています。なすが苦手な人も唐あげといっしょにおいしく食べられます。</p> | <p>パンは、インドが発祥のパンの一種です。インドだけでなく、中央アジアの国々で食べられています。カレーミートといっしょに食べましょう。</p> | <p>野菜のゆず風味は、姫路市安富町産のゆずの果汁を使っています。さっぱりとしたゆずの風味で人気のメニューです。</p>   | <p>すずきは、夏が旬の魚で、瀬戸内海でとれます。すずきは成長とともに名前がかわる出世魚です。調べてみましょう。</p> |
| <p>7月の給食費<br/>12回 3,084円</p> <p>2学期の給食は、9月4日(水)からです。</p>                     | <p>⑬</p> <p>ごはん きゅうりのごますあえ とうがんじり</p>                              | <p>⑭</p> <p>パン コールスローサラダ わらわカレーうどん</p>                                   | <p>⑮</p> <p>ごはん ささいのゆずふうみ かんとくに</p>                            | <p>⑯</p> <p>ごはん すずきのしよやき とうふじり</p>                           |
| <p>今日の給食に使う稲美町の食材</p>  | <p>夏休みの食事ポイント</p>  | <p>⑰</p> <p>パン コールスローサラダ わらわカレーうどん</p>                                   | <p>⑱</p> <p>ごはん ささいのゆずふうみ かんとくに</p>                            | <p>⑳</p> <p>ごはん すずきのしよやき とうふじり</p>                           |
|  |  | <p>⑳</p> <p>パン コールスローサラダ わらわカレーうどん</p>                                   | <p>㉑</p> <p>ごはん ささいのゆずふうみ かんとくに</p>                            | <p>㉒</p> <p>ごはん すずきのしよやき とうふじり</p>                           |

《作り方》

① ウィナーは小口切り、たまねぎは短冊切り、にんじんとズッキーニはいちょう切り、セロリは薄切り、キャバツは色紙切り、トマトは角切りにする。パセリはみじん切りにしておく。

② 熱した鍋にオリーブ油をひいて、たまねぎ、セロリ、にんじんを炒める。

③ スープとベイリーフ、残りの野菜とウィナーを入れて煮る。

④ 材料がやわらかくなったら、調味料を入れて味をととのえ、パセリを加える。

カレーミート

《材料》4人分

|             |      |      |     |
|-------------|------|------|-----|
| 合びきミンチ      | 150g | にんじん | 50g |
| 大豆          | 40g  | ピーマン | 30g |
| (水煮大豆なら90g) |      | レーズン | 15g |
| たまねぎ        | 250g | にんにく | 少々  |
|             |      | サラダ油 | 適量  |

ケチャップ 大さじ1と1/2  
ウスターソース 大さじ1/2  
カレー粉 大さじ1強  
塩 小さじ1  
こしょう 少々

《作り方》

① 大豆は前日に洗って、3倍以上の水に漬けておく。

② 大豆をつけておいた水で、やわらかくなるまでゆでる。(吹きこぼれに注意しながら、1時間くらい)

③ にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、お湯で戻したレーズンはみじん切りにする。

④ 鍋にサラダ油をひいて、ミンチとにんにくを炒め、たまねぎ、にんじん、ゆでた大豆を加えて炒める。

⑤ レーズンと調味料、ピーマンを加えて炒める。