

きゅうしょく 給食だより～元気



梅雨が明け、夏雲がわいてくるといよいよ本格的な夏の到来です。梅雨明けの蒸し暑さで何となく体がだるく、食欲も衰えてくる時期でもあります。早寝・早起きをして、朝ごはんを食べ、お昼はバランスのいい給食をしっかり食べ、これから暑くなる夏を元気に過ごしましょう。

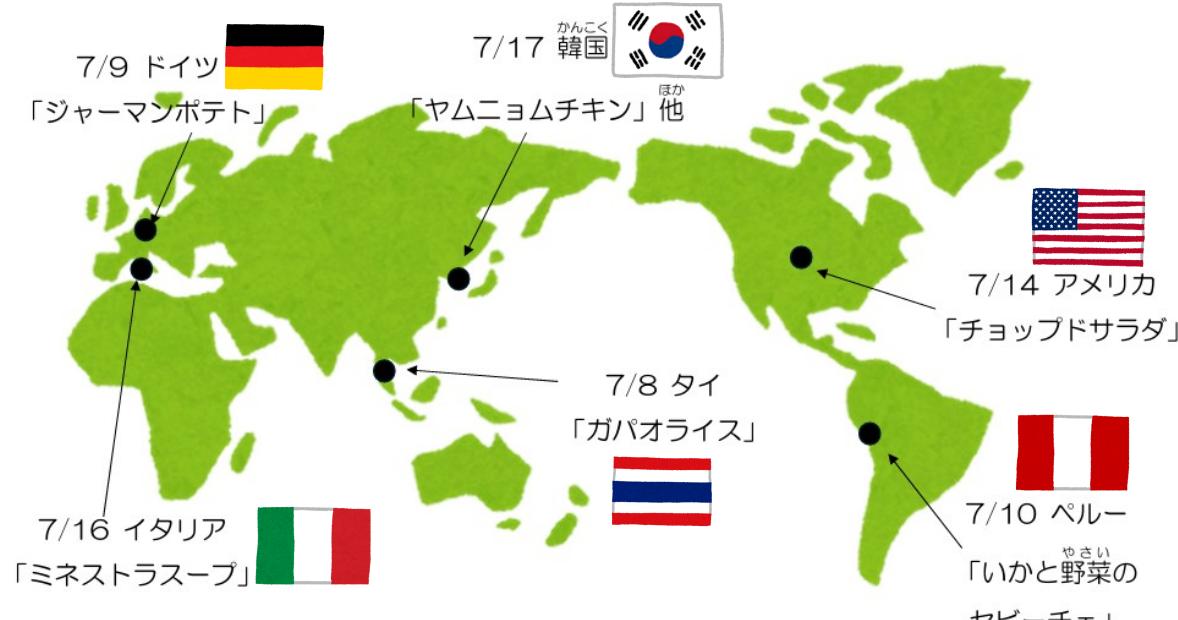
1月の献立より

万博給食を実施します



ぜんぶのいのちと、
ワクワクする未来へ。

4/13(日)~10/13(月)まで、大阪市の夢洲で「大阪・関西万博」が行われています。会場には、日本や日本の企業のパビリオンの他、世界約150ヶ国のパビリオンがあり、各国の最新技術や文化が展示されています。そこで7月は万博に参加しているいくつかの国の料理を献立に取り入れました。味わってみましょう。給食用にアレンジしているため、本場の味や作り方とは少しちがうところもありますが、世界の国々の料理に、興味をもってくれたらうれしいです。



☆今月の地場産物（伊賀・三重産）☆

米・小麦粉・そうめん・牛乳・牛肉・豚肉・鶏肉・豆腐・油揚げ・わかめ・ひじき・なす・トマト・キャベツ・にんにく・じゃがいも・モロヘイヤ・アスパラガス・ねぎ・小松菜・オクラ・きゅうり・ピーマン・もやし・菜の花オイル
※紙面の都合上、伊賀・三重産しか掲載しておりませんが、他の食材の产地も開示しています。
いつでもお問い合わせください。いがっこ給食センター元気【41-0888】

（魚の产地は、右の二次元コードを読み取り、7月詳細をご覧ください。）



こんげつ きゅうしょく 今月の「いがスマイル給食」

7/1(火)一米・牛肉・モロヘイヤ・じゃがいも・ねぎ

7/3(木)一米・豚肉・じゃがいも・小松菜・キャベツ

7/14(月)一米・豚肉・にんにく・じゃがいも・なす・トマト・キャベツ・きゅうり・小麦粉



～朝ごはんにオススメの給食レシピ～

7/1(火)の献立より

いがぎゅう
伊賀牛のしぐれ煮



材料	1人分	4人分
サラダ油	0.2g	少々
牛肉	40g	160g
酒(A)	4g	大さじ1強
しょうが	1g	少々
ごぼう	15g	60g
酒(B)	1g	小さじ1杯弱
さとう(B)	2.5g	大さじ1杯強
みりん(B)	1g	小さじ2/3杯
こいくちしょうゆ(B)	4g	大さじ1杯強

作り方

- 牛肉は食べやすい大きさに切り、(A)の酒で下味をつける。
- しょうがはせん切り、ごぼうはささがきに切る。
- サラダ油で①の肉を炒める
- ③に火が通ったら、②のしょうがとごぼうを炒める。
- (B)の調味料を加え、煮る。

まわ
賜りましてありがとうございました。2学期の給食開始日
は9/2(火)です。なお、2学期の給食終了日は12/22(月)の
予定です。よろしくお願いします。

