

給食だより

令和8年度 夏号
和賀地区学校給食研究協議会

西和賀町キャラクター
「カタクリンコちゃん」



北上市観光キャラクター
「おに丸くん」



今年も暑い日が続いています。気温が高くなると、食欲が落ちてしまいがちです。学校保健委員会の場で、「朝ご飯について」の質問や話題が出ることがあります。そこで、今回は、朝ご飯にもオススメの給食メニューを紹介します♪食欲が落ちやすい時期ですが、野菜に含まれているビタミンやミネラルをとって、大人も子どもも毎日元気にすごしたいですね。



色とりどりスープ

【材料】（4人分）

- ・豚こま肉・・・80g
- ・清酒・・・8g
- ・鶏卵・・・40g
- A[・でん粉・・・2g
- ・水・・・4g
- ・木綿豆腐・・・60g
- ・にんじん・・・40g
- ・たまねぎ・・・60g
- ・キャベツ・・・60g
- ・小松菜・・・40g
- だし[・かつお節・・・16g
- ・水・・・600cc
- ・鶏がらスープの素・・・2g
- ・米みそ・・・28g
- B[・でん粉・・・10g
- ・水・・・20g

児童が考えた「元気がでるスープ」です。具沢山な汁物があれば、「白いご飯」と「納豆」などを添えるだけで、栄養満点の「朝ご飯」になります。前日に材料を準備しておく、と、時短調理ができます。前日に作って置く場合は、冷まして冷蔵庫で保管しましょう。

【作り方】

- ①かつお節でだしをとる。
- ②豚肉に酒をふりかける。
- ③溶いた卵に、水溶きでんぷんAを加える。
- ④豆腐はサイの目切りに、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ⑤だし汁に豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、小松菜の順に具材を加え、アクをとりながら煮る。
- ⑥具材が煮えたら、豆腐、調味料を入れて、味見し、水溶きでんぷんBを入れて汁にとろみをつける。
- ⑦最後に③の溶き卵をふんわりするよう流し入れて、火が通ったら出来上がり。

野菜は、刻んで冷凍しておくとう便利です。加熱時間も短くなります。



チリコンカン

【材料】（4人分）

- ・豚ひき肉・・・80g
- ・赤ワイン・・・小さじ1
- ・たまねぎ・・・80g
- ・ピーマン・・・30g
- ・にんじん・・・30g
- ・水煮大豆・・・40g
- ・枝豆・・・20g
- ・サラダ油・・・少々
- ・おろしにんにく・・・少々
- A[・コンソメ・・・3g
- ・トマトピューレ・・・30g
- （またはトマト）
- ・トマトケチャップ・・・30g
- ・三温糖・・・2g
- ・チリパウダー・・・少々
- （お好みであってもなくてもよい）

夏野菜を使ったパンにも合うおかずです。前日に作り置きをしておいて朝ご飯に活用することもできます。大豆や野菜がたっぷりで食物繊維が豊富にとれます♪

【作り方】

- ①豚肉に赤ワインをふりかける。
- ②たまねぎ、ピーマンは3mm程度のスライスに、にんじんは千切りにしておく。枝豆は茹でて、むいておく。水煮大豆は洗っておく。
- ③フライパンに、油、にんにくを熱し、豚肉を炒める。
- ④にんじん、たまねぎ、ピーマンを加えてさらに炒める。
- ⑤大豆、枝豆を加え、Aの調味料を入れて味を調える。



ピーマンをパプリカに変えたり、コーンを入れても美味しいよ★

カラフルソテー

魚肉ソーセージを使った野菜のソテーです。ベーコンやウィンナーを使ったソテーとは、ひと味違った旨味が感じられるかと思います☆また、冷凍の野菜を活用することで時短調理ができます。



【材料】（4人分）

- ・キャベツ・・・80g
- ・冷凍ブロッコリー・・・60g
- ・にんじん・・・30g
- ・ピーマン・・・10g
- ・魚肉ソーセージ・・・40g
- ・サラダ油・・・小さじ1/2
- ・コンソメ・・・2.5g
- ・こしょう・・・少々

【作り方】

- ①冷凍のブロッコリーはさっと水で洗い、解凍しておく。
- ②キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは3mm程度のスライス、魚肉ソーセージは一口大の大きさに切る。
- ③フライパンに油を入れ、野菜を炒める。火が通ったら、魚肉ソーセージを加えて軽く炒める。
- ④コンソメとこしょうで味を調える。



※分量は、給食で作る量になっていますので、調味料等お好みで加減してください。