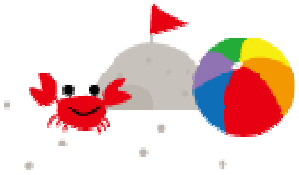

給食だより７月

お子様と一緒にお読みください

令和３年度　７月号
宇都宮市立城山西小学校

梅雨が明けると暑い夏がやってきます。夏を元気に乗り切るためにも，好き嫌いをせずに３食きちんと食べて，規則正しい生活が送れるようにしましょう。

～給食農園では、野菜が豊作です～６月の献立から

今年もにんにくが，豊作です。国産にんにくは、とても高価なので、給食農園のにんにくは、毎日の給食に大活躍です。

玉ねぎ、にんにくをたっぷり使ったガーリックライスと夏向きのスパイシーカレーです。

大根もちを作りました！

春大根は全部で約１２０本収穫しました。６月の給食は，大根を使ったメニューをたくさん食べてもらいました。

オリンピック発祥の地「ギリシャ献立」　じゃがいも，玉ねぎたっぷりの「ムサカ」

６月１５日　「県民の日献立」「お赤飯　あゆのから揚げ」

食べやすいように油の温度を変えてれて，２度揚げしました。カラッとおいしくできました！

あゆは，骨だけ残して完食です！

リヤカーいっぱいの，じゃがいもが収穫できました。７月の給食に，どんどん活用します。

いんげんまめ，もろっこいんげんが次々に実ります。週に２～３回，収穫に行きます。

７/１３の給食は，南フランスの夏野菜の煮込み料理「ラタトゥユ」を作ります。夏野菜をたっぷり使い，にんにくも入った夏バテ防止のスタミナメニューです。冷蔵庫で冷たくして食べてもおいしいです。残ったら，ハンバーグや鶏肉のソテーに添えたり，パスタのソースとしても使えます。レシピを紹介します。

＜ラタトゥユ（４人分）＞
・ズッキーニ　１００ｇ　・なす　５０ｇ　・ピーマン　１５ｇ　・パプリカ（赤・黄）各１５ｇ　・玉ねぎ　１００ｇ
・トマト　１５０ｇ　・にんにく　ひとかけ　・ベーコン角切　３０ｇ
・オリーブオイル　大さじ２　・コンソメ　小さじ１　・塩　小さじ1/3　・こしょう　少々　・赤ワイン　大さじ２
【香辛料】・バジル・オレガノ・ローレル各少々（香辛料はお好みで）

＜作り方＞
① にんにくはみじん切り，トマトは湯むきして一口大，なす，ズッキーニはいちょう切りにする。ピーマン，玉ねぎ，パプリカは１センチの色紙きりにする。
② オリーブオイルでにんにく，ベーコンを炒める。野菜と調味料，香辛料を加えて炒め，ふたをして煮る。
③ 野菜が柔らかくなったら，少しとろみが出るまで水分をとばす。塩コショウで味を整える。