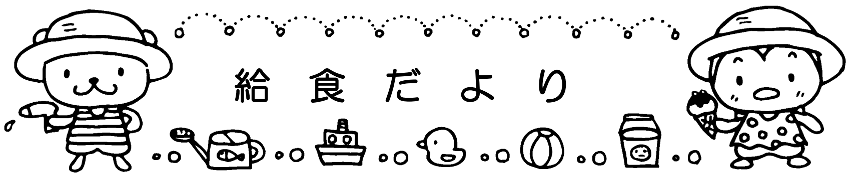


給食だより

令和５年７月号　宇都宮市立豊郷中学校

７月　July
文月（ふみづき、ふづき）

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は、熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

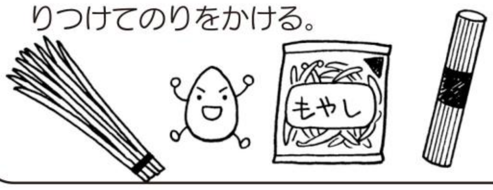
15分でできる簡単昼ごはん

夏ばて予防に！

にらたまそうめんチャンプルー

材料（１人分）
そうめん １束　卵 １個　にら ２株　もやし 1/3 袋　ハム ３枚　のり（刻んだもの）適量　ごま油 適量　塩・こしょう 少々

つくり方
①にらはざく切り､ハムは千切りにしておく｡
②そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えてほぐしておく。
③フライパンを熱してごま油を入れ､①ともやしを炒める。割りほぐした卵を加えて混ぜ､塩こしょうで味をととのえる｡
④③に②を入れてざっくり混ぜ、皿に盛りつけてのりをかける。



15分でできる簡単昼ごはん

カルシウムたっぷり！

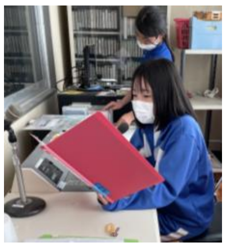
豆腐カレー

材料（１人分）
ごはん 適量　木綿豆腐 1/3 丁　合いびき肉 30g　たまねぎ 1/4 個　なす 1/2 個　とけるタイプのチーズ 適量　カレールウ １かけ　サラダ油 適量

つくり方
①豆腐はさいの目切り、たまねぎとなすはみじん切りにする。
②なべを熱して油を入れ、ひき肉を炒める。たまねぎとなすを入れてよく炒め、水を150mL加える。
③②が煮えたら、豆腐を入れてカレールウを加え、味をととのえる。仕上げにチーズを入れる。

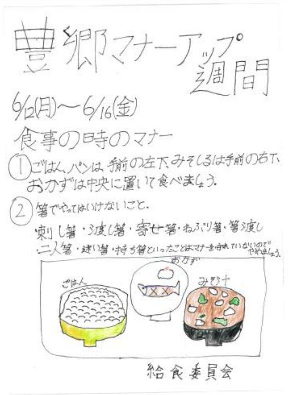
６月の食育月間（給食委員会の取組）

毎日、後片付けチェック・校内放送しています。



豊郷マナーアップ週間（6/12～6/16）

給食委員会でポスターを作成し、クラスに掲示しました。食事マナーの意識につながりました。



からしあえ

～　7月14日（金）宮っ子ランチから　～

【材料】	４人分
きゅうり	５０ｇ（1/2本）
もやし	１７０ｇ（1/6本）
にんじん	２４ｇ（1/5本）
春雨	１５ｇ
しょうゆ	１０ｇ（大さじ2/3）
洋がらし（粉）	少々

「からしあえ」は、宇都宮市でたくさん生産されている、もやしやきゅうりが使われています。もやし・きゅうり・にんじん・春雨のからしあえです。栃木県のもやしの生産量は全国第１位です。

きゅうりやもやしのみずみずしくシャキッとした食感とつるつるした春雨の食感で暑い夏にも食べやすい和え物です。

【作り方】

1. きゅうりは、半月斜め切り、にんじんは千切りにする。
2. 洋がらしは、ぬるま湯で溶いておく。
3. にんじん、もやし、きゅうり、春雨をゆでて、水で冷やす。春雨が長い場合は、５㎝程度に切る。
4. しょうゆに２を混ぜて、３を和える。

粉の洋がらしは、ぬるま湯で溶くと辛みが引き立つよ。

野菜や春雨は、ゆでて冷やした後、水分をよく切っておくと、味がなじみやすくなるよ。

☆彡　宇都宮の良さを知るために・・・☆彡

宇都宮の特色や魅力についてより理解を深められるよう、季節ごとに実施します。夏は戦後の復興を伝えるメニューとして「夏：大いちょうランチ」です。

〔平和を願って大いちょう献立〕　麦入りご飯　牛乳　揚げ餃子　からしあえ　大いちょう汁　マスカットゼリー