

給食だより7月号

令和8年7月1日
井南小学校
校長 岡田 盛雄
養 盛 雄 士



夏休みにオススメ！給食レシピ特集



もうすぐ夏休みが始まります。普段よりも家で食事をする機会が増えるのではないのでしょうか？栄養バランスを考えつつも、夏でも食べやすく、子どもたちが喜んでくれるようなメニュー…なんて難しく悩んでしまうこともあるかと思います。今回の給食だよりでは、ご家庭でも作りやすい給食レシピを紹介します。ご家庭の食事の参考にしていただけると嬉しいです。

ごはんが進む魚メニュー！ かつおの甘辛揚げ



▼材料 《作りやすい量・約4人分》

かつお	200g	しょうゆ	大さじ1	
A	しょうが	少々	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1	さとう	大さじ1
	片栗粉	大さじ2	こねぎ	お好みの量
	油	適量	ごま	お好みの量

▼作り方

- ①かつおは水分をふき取り、2cm角に切る。
- ②ボウルに A を入れて混ぜ、かつおを加えてもみ込む。
- ③15分ほど冷蔵庫に置き、下味をつける。
- ④③のかつおの汁気をきって片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
(表面がカリっときつね色になったらOK!)
- ⑤ B の調味料を鍋に加え、さとうが溶けるくらいまで火を通す。
- ⑥揚げたかつおと⑤のタレ、お好みでこねぎやごまを絡めて、完成！

ひとくちメモ

かつおは、不足しがちな鉄分を多く含む食材です。濃いめのタレと合わせると、魚が苦手な児童もよく食べてくれています。



一緒に作れる！ サーターアンダギー

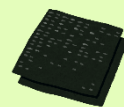


▼材料 《作りやすい量・約10個分》

小麦粉	140g
ベーキングパウダー	2g
たまご	1個
油	小さじ1
黒砂糖	60g
塩	少々
揚げ油	適量

▼作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、油・黒砂糖・塩を加えて混ぜる。
- ③ふるった小麦粉・ベーキングパウダーを②に加え、ゴムベラでさっくりと混ぜる。 ※混ぜすぎないのがポイント
- ④生地を10個に分け、丸める。
- ⑤140～150℃の油に入れ、鍋の中で転がしながら揚げる。
- ⑥こんがりとしぼり、生地の表面が割れて花咲いたら完成！



朝ごはんぴったりに のいちーストースト



▼材料 《食パン4枚分》

食パン	4枚
マヨネーズ	大さじ2
青のり	小さじ1
チーズ	お好みの量
きざみのり	お好みの量

じゃこを
トッピングしても
おいしいです♪

▼作り方

- ①マヨネーズと青のりをよく混ぜる。
- ②食パンに①をぬり、上からきざみのり・チーズをのせる。
- ③トースターでこんがり焼いて完成！