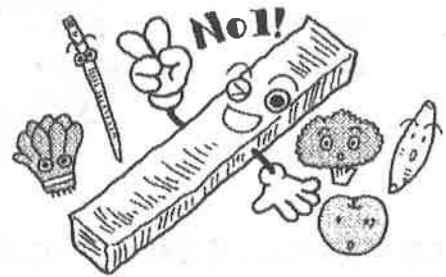




寒天メニューで涼を楽しもう！！

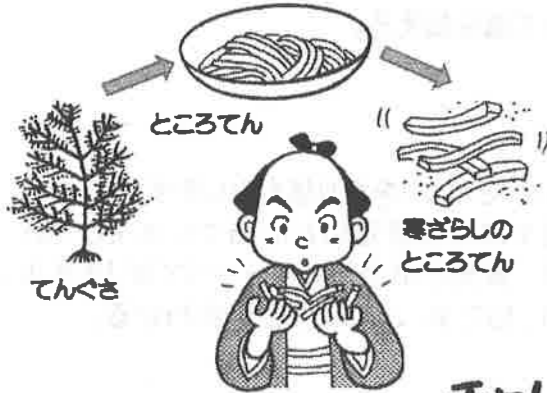
夏は暑さのために食欲が落ちてしまいがちです。そんな時、寒天を使ったメニューはのどごしもよく口当たりもなめらかです。また、見た目も涼しげなものが多いので暑い夏には適しています。食物繊維も豊富なので味わってみませんか？

寒天は食物繊維が豊富！



寒天(乾燥)は、100g中の食物繊維量が 74.1gもあり、食物繊維が豊富な食品です。便秘予防の他に血糖値の上昇をゆるやかにするなど、生活習慣病を予防する効果もあります。また、寒天は少量でも満腹感を得られ、低エネルギーの食品として注目されています。

寒天は何から作られているの？



寒天は、「てんぐさ」という海藻を煮溶かして作ったところてんを凍結して乾燥させたものです。寒天は、江戸時代の冬の京都、旅籠屋で残ったところてんを外に数日置いておいたところ、数日たったら「寒ざらしのところてん」ができていたことが始まりといわれています。

チャレンジ!! 寒天レシピ

オレンジゼリー

材料 4人分

- 粉寒天 2g
- 水 200ml
- オレンジジュース 200ml
- 砂糖 36g (大さじ4)

作り方

- 鍋に分量の水と粉寒天を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして火にかけ、煮立ったら弱火にして2分ほど煮とかし、砂糖を加え、とけたら火を止める。
- 1にオレンジジュースを加える。
- 器に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしかためる。

あんみつ

材料 4人分

- 粉寒天 2g
- 白玉粉 80g
- 砂糖 20g
- 水 200ml
- 絹ごし豆腐 80g
- 水 大さじ4
- あんこ 適宜
- お好みの果物

作り方

- 鍋に分量の水と粉寒天を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして2分ほど煮とかし、砂糖を加え、とけたら火を止める。
- 器に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしかためる。1cmのさいの目に切る。
- 絹ごし豆腐と白玉粉を練り合わせ、小さい団子に丸める。たっぷりの湯に団子を入れ、うきあがってきたら、冷水に取り冷す。
- 水を沸かし砂糖を加え少し煮詰めシロップを作る。
- 器に寒天、団子、果物、あんこをのせて、シロップをかける。

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
3日 (月)	おかかあえ わかなごはん つみれじる	ごはん		大根葉
	わかなごはん つみれじる		魚河岸ボール	人参 大根 長ねぎ
	おかかあえ 牛乳		牛乳	ほうれん草 もやし
4日 (火)	ツナポテトグラタン たまごパン コンソメスープ	たまごパン		
	たまごパン コンソメスープ		ハム	玉ねぎ 人参 パセリ
	ツナポテトグラタン 牛乳	じゃがいも	ツナ チーズ 牛乳	玉ねぎ しめじ コーン
5日 (水)	フルーツゼリー ポークカレー	ごはん 麦 じゃがいも	豚肉	玉ねぎ 人参 パセリ
	ポークカレー			
	フルーツゼリー 牛乳	マスカットゼリー	牛乳	パイン
6日 (木)	ひやしラーメン のたれ タコでたこ焼き	ラーメン	ツナ わかめ	きゅうり もやし 人参
	ひやしラーメン			
	ひやしラーメン 牛乳	タコでたこ焼き	牛乳	
7日 (金)	七夕給食 ほしのコロック せんきゃべツ	パン		
	バターパン ビーフンスープ	ビーフン	豚肉	もやし 人参 長ねぎ
	ほしのコロック せんきゃべツ 牛乳	星のコロック	牛乳	キャベツ
8日 ~ 17日	夏季休業			



	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
18日 (火)	ぶどうゼリー チキンカツ たまごパン ABCスープ	パン	ベーコン	玉ねぎ 人参 コーン
19日 (水)	さんましょうがに ごはん ぶたじる	ごはん	豆腐 豚肉	人参 大根 白菜 長ねぎ ごぼう
20日 (木)	フルーツしらたま スパゲティミートソース	スパゲティ	豚肉	ピーマン 人参 玉ねぎ トマト
21日 (金)	にんじんサラダ ブランパン チャウダー	スパゲティ	豚肉	ピーマン 人参 玉ねぎ トマト
24日 (月)	しゅうまい(2こ) ごはん マーボーはるさめ	ごはん	豚肉	人参 玉ねぎ たけのこ 椎茸 ニラ
25日 (火)	ハンバーグドミソース チーズポテト コッペパン わかめスープ	パン	わかめ 鶏肉	人参 長ねぎ
26日 (水)	やみつきキャベツ ゆかりごはん かみなりじる	ごはん	豆腐	人参 ごぼう 長ねぎ 大根 白菜
27日 (木)	れいとうみかん ごもくうどん	うどん	鶏肉 焼きちくわ 油揚げ	人参 長ねぎ 小松菜 椎茸

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
28日 (金)	ごまきゅうり ごはん プルコギ	ごはん	豚肉	玉ねぎ 人参 もやし ニラ しめじ
31日 (月)	ピラフ ピラフ ワンタンスープ	ごはん 麦	ウィンナー	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン



給食レシピ

作ってみませんか



チーズポテト

4人分

材料 ジャガイモ 350g(中3個)
茹で塩 少々
シュレットチーズ 40g
バター 12g
塩 少々

- 1、ジャガイモを角切りにし、茹でる。(または蒸す)
- 2、1が熱いうちにいもをつぶし、バター、チーズを混ぜ合わせる。
- 3、味をみて塩を加える。

やみつきキャベツ

4人分

材料 キャベツ 160g(ざく切り)
きゅうり 40g(斜め切り)
塩昆布 12g
塩 少々
白ごま 少々

- 1、キャベツ、きゅうりを切り塩もみします。
※給食では衛生管理のため茹でて水冷しています。青臭さが消えて食べやすくなりますよ。
- 2、塩昆布、白ごま、ごま油を混ぜ合わせる。

【学校給食の現場で働きませんか?】

音更町学校給食協議会では学校給食の調理の現場で働いていただける方を1名募集しています。週2~3日、年間100日程度働くことができる補助員さんも5名募集しています。雇用条件の詳細や、応募方法等については、音更町学校給食協議会 (TEL: 0155-42-2111内線764) までお問い合わせください。



○お知らせ
物資の都合により、献立の変更・食材料の変更もあります。ご了承ください。

月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	681kcal	22.2g	21.4g	3.1g
中学校	797kcal	25.3g	24.4g	3.7g