



夏休み号

食育だより

7月の給食が終了しました。いよいよ夏休みが始まります。夏休みも「早寝・早起・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。また2学期、元気いっぱいの中村小学校のみなさんに会えるのを楽しみにしています。

夏休みは、料理にチャレンジ！



夏休みは、子供が料理をするよい機会です。

料理は、自分自身で体験することによって、少しずつ身についていきます。子供の場合、大人がやるよりも時間がかかったり、台所が汚れたりすることがあるかもしれません。そんな時でも、頑張っている様子を温かく見守ってあげるといいですね。

給食で出しているトーストのレシピを紹介します。低学年でも簡単に作れると思います。ぜひチャレンジしてみてくださいね。



給食レシピ① はちみつレモントースト

夏にぴったりの、さっぱりしたトーストです。

はちみつとレモンの量は、お好みで調節してみてください。

★材料（1人分g）
食パン・・・1枚
バター・・・6g
はちみつ・・・4g
レモン果汁・・・1.2g

- ① バターは湯せんし、やわらかくしておく。
- ② バター、はちみつ、レモン果汁を混ぜ合わせる。
- ③ 食パンにぬって、トースターで焼く。
(オーブンで焼いてもよい)

給食レシピ② ツナチーズトースト

ツナとチーズの組み合わせが、パンによく合います。

★材料（1人分g）
食パン・・・1枚 ツナ缶・・・20g レモン汁・・・少々 たまねぎ・・・7g
マヨネーズ・・・8g からし・・・少々 しょうゆ・・・少々 ピザチーズ・・・8g

- ① ツナ缶～しょうゆを混ぜ合わせ、食パンにぬる。
- ② 上からピザチーズをかけて、トースターで焼く。(オーブンで焼いてもよい)

9月の献立について

2学期の始業式が9月1日に変更になりました。それに伴い、9月1日から2学期の給食を開始いたします。

9月初旬の献立をお知らせいたします。9月分の献立につきましては、9月1日に改めて配布いたします。どうぞよろしくお願いいたします。

9月献立表
令和3年度 中村小学校

実施日	日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 五目野菜スープ	鶏肉 高野豆腐 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 えのきたけ にんにく 干しいたけ もやし ねぎ	米 麦 砂糖	米油 ごま油	537	17.7
2	木	レンズドライカレー 牛乳 ジャーマンポテト	豚肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳	トマトピューレ ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン	米 麦 小麦粉 じゃが芋	米油	596	15.1
3	金	あんかけチャーハン 牛乳 大豆とじゃこの甘辛揚げ くだもの(冷凍みかん)	豚肉 卵 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	生姜 ねぎ たけのこ 大根 干しいたけ みかん	米 麦 でんぶん 砂糖	米油 ごま油 ごま	645	17.7
6	月	シーフードピラフ 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ	ベーコン えび 大豆 豚肉	牛乳	にんじん トマト缶	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ コーン	米 小麦粉 砂糖	米油	562	15.8
7	火	ミルクパン 牛乳 白身魚の香草パン粉焼き ABCスープ くだもの(プラム)	ホキ 鶏肉	牛乳	パセリ粉 にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ コーン プラム	ミルクパン パン粉 マカロニ	マヨネーズ 米油	545	19.7
8	水	ごまと青のりのごはん 牛乳 じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 わかめサラダ	豚肉 高野豆腐	青のり 牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし きゅうり	米 もち米 麦 ごんにやく 砂糖 じゃが芋	ごま 米油	540	16.3
9	木	菊の花いりご飯 牛乳 菊花シューマイ すまし汁 大根の甘酢漬	豚肉 豆腐 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	しめじ 菊 たまねぎ 生姜 コーン ねぎ 大根	米 砂糖 でんぶん しゅうまいの皮	米油 ごま油	538	16.1
10	金	ちゃんこうどん 牛乳 かきあげ くだもの(巨峰)	鶏肉 油揚げ 桜えび 卵	牛乳	にんじん ピーマン	大根 白菜 ねぎ たまねぎ ぶどう	砂糖 うどん さつま芋 小麦粉 でんぶん	米油	589	15.7



☆ 8月の給食費引き落としについて ☆

7月5日(月)の引き落としとして、7月分と8月分の2か月分の給食費が引き落とされました。ご心配、ご迷惑をおかけし、大変申し訳ございませんでした。

その際、引き落としがされなかった分に関しましては、8月5日(木)に引き落としがかかりますので、残高のご確認をお願いいたします。