

献立表 (幸・多摩・麻生区) 給食回数 12回. Table with columns for date (e.g., 令和8年7月), menu items (e.g., しろパン, ごはん), and nutritional information (エネルギー, たんぱく質).

学校給食の献立をLINEで配信中! QR code and text about school lunch menu distribution via LINE.

夏を元気に乗りきろう!

年々暑さが厳しくなる夏は、食欲が落ちたり、疲れが取れず体がだるく感じたりします。毎日を元気に乗りきるためには、食生活が大切です。

①1日3食の食事. 夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。主食・主菜・副菜をそろえ、朝・昼・夕の3食をしっかりと食べましょう。

③こまめな水分補給. 「のどが渇いた」と感じたときにはすでに水分不足です。のどが渇く前にこまめに飲むようにしましょう。

②夏バテ予防. 夏バテ防止には、ビタミンB1(豚肉、納豆、豆腐)やクエン酸(梅干し、レモン)、たんぱく質(肉、魚、卵)の摂取が効果的です。

④食べ物からも水分補給. 水分補給は飲み物からだけではありません。食事からの水分補給は、水分と一緒に身体から失われる「ミネラル補給」にもなるので、食事をしっかりととりましょう。

給食レシピ「マーボー丼」

- ★おすすめポイント★
①夏に不足しがちなたんぱく質をしっかりと補給できます。
②にんにくやしょうがなどの香味野菜や、豆板醤などの香辛料が食欲を増進させてくれます。

【材料(中学年4人分)】
●ごはん 720g(茶碗4杯分)
●マーボー丼の具
油 1.6g(小さじ1/2)
にんにく 少々
しょうが 少々
豆板醤 少々
豚ひき肉(もも) 120g
砂糖 小さじ1強
しょうゆ 大さじ1弱
トマトケチャップ 大さじ1強
豆腐 288g
長ねぎ 60g(4/5本)
片栗粉 小さじ1と1/3
水 大さじ1
水 1/3カップ
赤みそ 大さじ1

【作り方】
①にんにく、しょうがはみじん切り、長ねぎは粗みじん切りにする。
②豆腐は、キッチンペーパーに包み、耐熱ボウルに入れ、600Wの電子レンジで2分程度加熱する。粗熱をとり、2cm角に切る。
③フライパンに油、にんにく、しょうが、豆板醤を入れ、火をつけて弱火で炒める。
④香りがたったら、豚ひき肉を入れ、色が変わり、パラパラになるまで炒める。
⑤合わせ調味料を加え、ひと煮立ちしたら豆腐を加え煮込む。
⑥長ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑦ラー油を加えて仕上げる。
⑧器にごはん、具を盛り付ける。

学校給食レシピとレシピ動画を公開中!

毎月レシピを更新しています。QR code for school lunch recipes and videos.

7月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。

○牛乳
○かぼちゃ
○とうがん
○すいか
Images of watermelon, pumpkin, and milk.