

7月 給食だより



令和6年度
湯沢市学校給食センター

Let's Cook!

夏休みなどの長期休みは、おうちでごはんを食べる時間が増えますね。簡単に作ることができる給食のメニューを紹介しますので、ぜひチャレンジしてみてくださいね！



鮭のみそマヨネーズ焼き（4人分） 7月22日（月）の給食より

材 料	分 量	作 り 方
鮭切り身	50g 4切れ	①ゆでたまごはみじん切りにする。 （フォークで細かくつぶすだけでもいいです。） ②Aを混ぜ合わせソースを作る。 ③アルミカップに鮭を入れ、その上に②をかけて少し焦げ目が付く程度まで焼く。 ④粉パセリをふりかける。 ※鮭以外にタラでも美味しく作ることができますよ！
みそ	大さじ1	
マヨネーズ	大さじ3	
ゆでたまご	A 1/2個	
牛乳	小さじ1	
さとう	小さじ1	
粉パセリ	少々	
アルミカップ	4枚	

焼肉丼（4人分） 6月21日（金）の給食より

材 料	分 量	切り方	作 り 方
ごはん	丼1杯		①材料を切る。 ②フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、香りが出たら豚肉をよく炒める。 ③豚肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、ピーマンを入れてさらに炒め、焼肉のたれを入れて味を調える。 ※辛みが欲しいなという人は、キムチや豆板醤を入れても美味しいですよ！
豚こま切り肉	180g		
たまねぎ	中1個	薄切り	
にんじん	1/4本	せん切り	
糸こんにゃく	80g	ざく切り	
ピーマン	1個	せん切り	
おろしにんにく	少々		
焼肉のたれ	大さじ1		
サラダ油	少々		

ごま酢あえ（4人分） 7月9日（火）の給食より

材 料	分 量	切り方	作 り 方
ほうれん草	80g	3cm 位	①材料を切る。 ②野菜をゆでて、水にさらして冷ます。 ③シーチキンの汁気を軽くきる。 ④ゆでた野菜の水をきり、③とAの調味料であえる。 ※あえものに酢を入れることで、塩分を控えることができますよ！
もやし	140g		
にんじん	1/5本	せん切り	
シーチキン	40g		
白すりごま	小さじ2		
さとう	A 小さじ1		
しょうゆ	小さじ1と1/2		
酢	小さじ1		