

# 7月給食だより

令和8年度  
湯沢市学校給食センター



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するので、ぜひチャレンジしてみてください！

## 主菜 鮭のガーリックパン粉焼き（4人分） にんにくの香りが食欲を増進させます！

材料	分量	作り方
鮭切り身（50g程度）	4切れ	①Aの調味料をよく混ぜ合わせる。 ②鮭に①で下味をつける。 ③パン粉とオリーブ油をまんべんなく混ぜる。 ④②に③をまぶす。 ⑤230℃のオーブンで7分焼く。 ＊お好みで粉パセリをふると彩りよく仕上がります。
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
マヨネーズ	A 大さじ1と1/2	
おろしにんにく	1g	
白ワイン	小さじ1	
パン粉	大さじ6	
オリーブ油	大さじ1/2	

## 副菜 もやしと油揚げのあえ物（4人分） 味付けした油揚げがおいしいアクセントに！

材料	分量	作り方
油揚げ	25g	①油揚げは油抜きして短冊切り、きゅうりは小口切り、にんじんはせん切りにする。 ②鍋にAの調味料と水（小さじ3程度）を入れ、ひと煮立ちさせる。 ③②に油揚げを入れて煮る。油揚げに味がしみたら別の容器にうつし、冷蔵庫で冷やす。 ④もやしとにんじんは、ゆでて水で冷ます。 ⑤Bの調味料を混ぜておく。 ⑥ボウルで③④⑤ときゅうりをあえる。
しょうゆ	A 小さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
もやし	160g	
きゅうり	1/2本	
にんじん	中1/6本	
酢	小さじ2	
砂糖	B 小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ2	
ごま油	小さじ1/2	

## 汁物 コーンとたまごのスープ（4人分） 朝ごはんにもおすすめの優しい甘さのスープ

材料	分量	作り方
鶏もも肉	80g	①鶏もも肉は一口大、たまねぎは半分の薄切り、にんじんはいちょう切りにする。 ②鶏肉をサラダ油で炒める。火が通ったら、たまねぎとにんじんを入れてさらに炒める。 ③②にとうもろこしと水（600cc程度）を入れて、野菜がやわらかくなるまで煮る。 ④クリームコーンをいれてさらに煮る。 ⑤Aの調味料を入れる。 ⑥溶いたたまごを回しながら少しずつ入れていく。
とうもろこし（コーン缶）	70g	
クリームコーン	160g	
たまねぎ	中1/2個	
にんじん	中1/3本	
たまご	M1個	
コンソメ	5g	
うすくちしょうゆ	A 小さじ1と1/2	
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
サラダ油	適量	