

日	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	ひとこと
18金	ご飯 チャーシュー入りスープ <b>NEW</b> マーボー豆腐 梨ゼリー	牛乳 チャーシュー 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 強化米 米油 三温糖 でん粉	白菜 人参 メンマ 干し椎茸 玉ねぎ しょうが にんにく 長ねぎ 生椎茸 たけのこ	夏休みを楽しく元気に過ごすことができましたか？3食しっかり食べて生活リズムを整えましょう。2学期初日のメニューは中華風にしました。スープにはチャーシューやメンマが入っています。
21月	ピリ辛丼 きのこのみそ汁 肉シューマイ (小2・中3個)	牛乳 みそ 昆布 豚肉	米 強化米 米油 ごま油 でん粉	生椎茸 玉ねぎ キャベツ 人参 にんにく	きのこのみそ汁には、厚岸町上尾幌産の生しいたけがたくさん入っています。しいたけには「エリタデニン」という成分が入っています。コレステロールや血圧を下げる働きがあり、生活習慣病予防に役立ちます。
22火	ナン コンソメスープ キーマカレー スライスパン	牛乳 豚肉 大豆	ナン マカロニ じゃがいも 米油	キャベツ 玉ねぎ 人参 しょうが ピーマン パイン缶	人気メニューのナンが久しぶりに登場します。ナンをちぎってキーマカレーを付けながら食べてください。キーマカレーには豚ひき肉とひきわり大豆を使っていますが、インドで食べられているキーマカレーには羊の肉をつかっているそうです。
23水	ご飯 豆腐と長ねぎのみそ汁 とろろ昆布 焼きのり 和風おろしハンバーグ ほうれん草ののり和え <b>地産地消</b>	牛乳 豆腐 みそ 昆布 焼きのり	米 強化米 三温糖	長ねぎ 大根 ほうれん草 もやし にんにく	ほうれん草ののり和えは、毎回「おいしいのでまた出して欲しいです！」というリクエストをもらっています。ほうれん草のような色の濃い野菜を緑黄色野菜といえます。ビタミン類がたっぷり入っていて栄養満点です。とろろ昆布はみそ汁に入れて食べて下さい。
24木	森高牛乳 ナポリタン 野菜スープ <b>NEW</b> さつまいもチップス	牛乳 ウインナー ベーコン	スパゲッティ 米油 さつまいも 三温糖 水あめ サラダ油	生椎茸 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ダイストマト たけのこ 干し椎茸	さつまいもチップスは新メニューです。生のさつまいもをスライスして、フライヤーで揚げて手作りします。さつまいもは加熱するとでんぷんが麦芽糖（ばくがとう）という甘味成分に変わります。
25金	ご飯 豆腐のみそ汁 <b>NEW</b> とりの照り焼き もやしのスタミナ炒め	牛乳 豆腐 わかめ みそ 昆布 とり肉	米 強化米 三温糖 米油	玉ねぎ しょうが もやし 人参	もやしのスタミナ炒めは新メニューです。もやしと野菜をにんにくとオイスターソースで味付けて炒めます。今回使うもやしの量は、200袋以上です。調理員さんが点検しながら1袋ずつ開けています。
28月	ご飯 もやしのみそ汁 豚肉の生姜焼き 切干大根煮	牛乳 油揚げ みそ 昆布 豚肉 さつまいも	米 強化米 三温糖	もやし しょうが 玉ねぎ 切干大根 人参	切干大根煮にはさつまいもを入れてあります。さつまいもは鹿児島県の「つけあげ」という料理がもとになり伝わったといわれています。さつまいもを使う時には、調理員さんが手作業で食べやすい大きさに切ってくれています。
29火	横割れ丸コッペパン ミネストローネ メンチカツ (手作りソース) パタピア <b>地産地消</b> 小袋マヨネーズ	牛乳 ベーコン	横割れコッペパン じゃがいも 米油 マカロニ サラダ油 三温糖	人参 玉ねぎ にんにく ダイストマト しょうが パタピア	メンチカツのソースは給食センターの手作りです。パタピアは厚岸町産です。スターファームさんが生産しています。横割れコッペパンに、メンチカツとパタピアをはさみ、お好みでマヨネーズをかけて「メンチカツバーガー」を作って食べて下さい。
30水	ポークカレー コールスローサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク	米 強化米 じゃがいも バター	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく りんごピューレ キャベツ ホールコーン きゅうり	「コールスロー」はオランダ語で「キャベツのサラダ」を意味する「koolsala (コールスラ)」という言葉に由来しています。細かく刻んだキャベツが特徴のサラダです。具にフルーツを入れてアレンジしたものもあるそうです。
31木	麦茶 焼きうどん わかめスープ 白花豆コロッケ <b>地産地消</b> あつけし極みるくあいす	豚肉 わかめ あつけし極みるくあいす	冷凍うどん 米油 サラダ 油	人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 生椎茸	<b>極みるくアイスが登場します。</b> 釧路太田農協さんに作っていただきました。食べる頃にはちょうど良い固さになっていると思います。 

今月の栄養価

	小低学年 (1・2年)	小中学年 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	575(530)	643(650)	720(780)	793(830)
たんぱく質 g	21.6 (21.8)	24.0 (26.8)	26.6 (32.2)	29.2 (34.2)

都合により、献立、材料等を変更することがございますので、ご了承くださいませようお願いいたします。

【レシピ紹介】給食のレシピを紹介します！

○甘辛昆布炒め



給食の定番「昆布炒め」のアレンジです。タレの甘辛い味が具にしみこんでいて、ご飯がすすむ一品です。昆布とこんにゃく（つきこん）が入っているので、食物繊維やミネラルを効率良くとることができます。

- 《材料（1人分）》  
 棹前昆布… 3.6g  
 にんじん…5g  
 油揚げ…5g  
 つきこん…20g  
 しょうゆ…3.8g  
 砂糖…1.8g  
 みりん…2g  
 炒め油…少々  
 (お好みで)  
 ごま油・ごま…少々

- 《作り方》  
 ①昆布・人参・油揚げは細切にする。  
 ②フライパンまたは鍋で昆布を煮る。昆布がやわらかくなったら取り出し、水を切っておく。  
 ③油で人参、油揚げ、つきこんを炒める。  
 ④③に茹でた昆布を入れ、炒める。  
 ⑤砂糖、しょうゆを入れる。  
 ⑥最後にみりんを入れる。  
 ⑦お好みで、ごま油とごまを入れる。

○きゅうりのおかか和え



7月に新メニューとして提供しました。さっぱりとした味付けときゅうりの食感が良い一品です。今回はかつお節を使いましたが、梅や南蛮を入れてアレンジするのも良いと思います。

- 《材料（1人分）》  
 きゅうり…50g  
 顆粒だし…少々  
 そばつゆ…1g  
 かつお節…少々  
 塩（塩もみ用）…ひとつまみ

- 《作り方》  
 ①きゅうりは食べやすい大きさの乱切りにする。  
 ②きゅうりを塩もみする。水分が出たら水で塩を洗い流す。  
 ③水をきり、かつお節、そばつゆ、顆粒だし（かつおだし等）で味付けする。

調味料は好みに合わせて調整してください。夏休み中、ぜひご家庭でもつくってみてください。