



日	献立メモ	献立	牛乳	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
1月	開校記念日	お赤飯 鶏の三小照り焼き キャベツと昆布のさっぱり和え すまし汁	○	牛乳、あずき、鶏もも肉、細切り昆布、 絹ごし豆腐	米、もち米、黒ごま、砂糖	生姜、キャベツ、人参、えのきたけ、 ほうれんそう
2火		手作りの枝豆ウィンナーパン ころころ野菜の豆乳チャウダー 小松菜とコーンサラダ	○	牛乳、ウィンナーソーセージ、鶏もも肉、 調製豆乳	小麦粉、強力粉、砂糖、油、じゃがいも	冷凍枝豆、にんにく、生姜、玉葱、人参、 パセリ、キャベツ、もやし、小松菜、 ホールコーン
3水	2年生 とうもろこしの 皮むき	中華丼 大根と豆腐の中華スープ とうもろこし	○	牛乳、豚肉、いか、絹ごし豆腐	米、油、でんぷん、ごま油	にんにく、生姜、たけのこ、人参、玉葱、 白菜、干し椎茸、チンゲン菜、きくらげ、 大根、もやし、ねぎ、とうもろこし
4木	郷土料理 「沖縄県」	ごはん ゴーヤーチャンプルー 沖縄もずくスープ 生パイン	○	牛乳、豚ばら肉、生揚げ、卵、もずく、 木綿豆腐	米、油	にがり、玉葱、人参、ねぎ、白菜、 生パイン
5金	七夕 さんだて	七夕そうめん さつまいもといかの天ぷら 大根サラダ	○	牛乳、厚削り、いか	そうめん、麩、砂糖、さつまいも、小麦粉	パイン缶、みかん缶、オクラ、大根、人参
8月		ごはん 手作りコロッケ 野菜のさっぱり和え 豆腐と油揚げのみそ汁	○	牛乳、白いんげんまめ、豚挽肉、 絹ごし豆腐、わかめ、油揚げ、赤味噌、 白味噌、けずり	米、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、 小麦粉、乾パン粉、生パン粉、油、砂糖	人参、玉葱、ホールコーン、キャベツ、 ねぎ
9火	姉妹都市木島平町の ズッキーニ	手作りのぶどうパン 枝豆サラダ ズッキーニとチキンのスープ	○	牛乳、鶏肉	強力粉、砂糖、油、オリーブ油、 ABCマカロニ	レーズン、むき枝豆、キャベツ、水菜、 ホールコーン、玉葱、にんにく、人参、 ズッキーニ、ぶなしめじ
10水		ラガーソースパスタ ハニーサラダ フルーツボンチ	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆	スパゲッティ、オリーブ油、小麦粉、 じゃがいも、油、はちみつ、砂糖	にんにく、玉葱、セロリ、キャベツ、 クラッシュトマト、もやし、人参、 小松菜、みかん缶、パイン缶、レモン
11木	世界の料理 「韓国」 1年生 枝豆のさやもぎ	コンナムルパブ ヤンニョムチキン トックスープ えだまめ	○	牛乳、豚もも肉、鶏もも肉	米、ごま油、砂糖、でんぷん、油、トック	豆もやし、ほうれんそう、生姜、玉葱、 にんにく、人参、キャベツ、チンゲン菜、 干し椎茸、えだまめ
12金		ひつまぶし 夏野菜の和え物 すまし汁 小玉すいか	○	牛乳、うなぎ、刻みのり、絹ごし豆腐	米、ざらめ、でんぷん、砂糖	糸みつば、枝豆、ホールコーン、もやし、 キャベツ、人参、えのきたけ、ねぎ、 小松菜、小玉すいか
16火		冷やしきつねうどん 鶏肉とコーンの揚げ煮 オレンジ	○	牛乳、油揚げ、生わかめ、厚削り、鶏肉	冷凍うどん、砂糖、でんぷん、 じゃがいも、油	もやし、人参、にんにく、生姜、 チンゲン菜、たけのこ、ホールコーン、 ねぎ、オレンジ
17水		ごはん あじフライ コーンサラダ なすとトマトのみそ汁	○	牛乳、あじ、絹ごし豆腐、赤味噌、白味噌、 けずり	米、小麦粉、生パン粉、乾パン粉、油、砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり、玉葱、なす、 ホールコーン、トマト、ねぎ
18木	給食終了	夏野菜カレー 野菜のさっぱりジュレサラダ 冷凍みかん	○	牛乳、豚もも肉、アガー	米、じゃがいも、小麦粉、バター、油	にんにく、生姜、玉葱、人参、トマト、 ズッキーニ、かぼちゃ、なす、キャベツ、 もやし、ホールコーン、レモン、 冷凍みかん

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用使用する食材の安全確保に努めております。
※今月の平均栄養量 エネルギー591kcal、たんぱく質23.0g、脂質19.8g、食塩相当量2.7g 姉妹都市木島平町の食材 えのきたけ、ズッキーニ、長なす、地産野菜 トマト



もうすぐ夏休みですね。家にいる時間が長い夏休み、料理にチャレンジしてみませんか。最初はお米とぎや野菜の皮むきなどの食事作りの手伝いから始めてみましょう。最初は時間がかかるかもしれませんが、少しずつ始めてみると夏休みにグッと手際が良くなりますよ。

三小で人気のカレーライスのレシピです。夏休みにぜひお家でも作ってみてくださいね。

- 【カレーライス】 4人分
- 米 2~3合
 - 水 適量
 - 鶏がらだし
 - 炒め油 少々
 - にんにく 少々 みじん切り
 - 生姜 少々 みじん切り
 - 玉葱 280g(約1.5個) スライス
 - 人参 80g(1/2本) いちょう切り
 - じゃがいも 120g(1個) いちょう切り
 - 豚肉 60g 3cmカット
 - クミン 少々(0.08g)
 - ターメリック 少々(0.08g)
 - コリアンダー 少々(0.08g)
 - トマトケチャップ 大さじ1(17.6g)
 - ウスターソース 小さじ1(8g)
 - とんかつソース 小さじ1(8g)
 - 塩 少々(4.8g)
 - こしょう 少々(0.24g)
 - しょうゆ 少々(2g)
 - 砂糖 小さじ1(2.6g)
 - 鶏がら(骨) 44g
 - 水 270cc
 - 小麦粉 32g
 - 油 16g
 - バター 12g
 - カレー粉 3.2g

- 【作り方】
- ①野菜はよく洗い、皮をむき、それぞれ切る。
 - ②だしをとる。鶏がらをよく洗い、一度お湯が沸いた鍋に30秒ほどくぐらせるか、熱湯をかけて湯引きし、内臓や血合いはきれいに取り除く。
 - ③鍋に鶏がらと洗った野菜の皮、水を入れ、火にかける。最初は強火。
 - ④アクが浮いてきたら火加減を少し弱め、中火ぐらいにする。白っぽいアクから茶色っぽいアクになり始めたら取り除く。
 - ⑤弱火にしてアクを取りながら2~3時間ほど煮る。(グツグツ沸騰させない。水が減ったら水を足す。)
 - ⑥⑤をザルでこす。
 - ♪参考までに 鶏がら1羽に対して水1.5Lくらい。(1~1.2Lのスープが取れる。)
 - ♪鶏がらからではなく、市販の顆粒だしでも代用できる。
 - ⑦鍋に油・バター・小麦粉を入れ、よく炒める。
 - ⑧⑦にカレー粉を加え、ルウを作る。
 - ⑨別の鍋に油をひき、にんにく~玉ねぎを入れよく炒め、取り出す。(お好みであめ色まで炒める。)
 - ♪玉ねぎの甘みを出したい場合はあめ色に、食感を残したい場合は1/2を取っておき、後から入れる。
 - ⑩⑨に人参を入れ炒め、豚肉~コリアンダーまでをサッと炒め、⑨を戻す。
 - ⑪⑩にじゃがいも、⑥の鶏がらスープ、トマトケチャップ~とんかつソースまでを加えてやわらかくなるまで煮る。
 - ⑫塩~砂糖までを加えて味をみる。(塩・こしょう・砂糖は味をみながら加える。)
 - ⑬⑫に⑧のルウを入れとろみをつけ、よく煮込む。
 - ⑭お皿にごはんを盛って、カレーをかけて完成。

給食のカレーは、鶏がらからだしを取り、ルウも手作りしています。大きな釜で煮込んで作ったカレーライスはみんな大好きです。

