

6月15日から、いよいよ給食がはじまります！

休校期間中は、食事の準備の大変さ、食べることの大切さを痛感した期間でもあります。まずは、「ヒトサラ給食」ということで、主食＋牛乳の献立です。

6/15(月)	6/16(火)	6/17(水)	6/18(木)	6/19(金)
牛乳 わかめご飯	牛乳 炒飯	牛乳 黒砂糖コッペパン	牛乳 ひじきご飯	牛乳 ミルクコッペパン

摂取エネルギーは、通常給食の5割程度であり、栄養素は不足しています。

下校してから、または、登校前にご家庭で補食をお願いします。

(学校に持参するものではありません)

わかりやすい栄養バランスの基準のひとつに、「主食、主菜、副菜をそろえる」という考え方があります。ヒトサラ給食では、主菜、副菜が足りません。

主菜から1品、副菜から1品、選択して組み合わせ、果物などを補っても良いと思います。

例) 主菜→唐揚げ(2個)、コロッケ(1個)、ゆで卵(1個)、焼き魚(1切)、ソーセージ(2本)

副菜→サラダ、おひたし、スープ、味噌汁など

また、具たくさんスープやシチュー、チキン入りサラダなどは、主菜と副菜が一緒にとれます。

今回は、給食でも作っているスープのレシピをご紹介します。

食事作りが負担になると、楽しくありません。レシピ通りでなくても、冷蔵庫にある材料や残っている野菜を足してアレンジできます。

これからも、まだまだ、ご家庭のご協力が必要です。

引き続き、学校給食に、ご理解よろしくをお願いします。

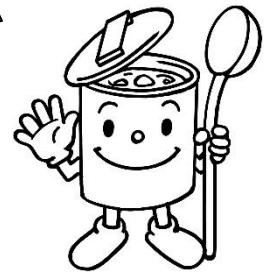
どうしてバランスがよいのかな？

基本の献立を 大☆解☆剖



<p>主食</p>  <p>米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。</p>	<p>主菜</p>  <p>魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。</p>	<p>副菜</p>  <p>野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。</p>	<p>汁物 (飲み物)</p>  <p>水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。</p>
--	--	--	---

ふわふわたまご スープ



《材料 4人分》

スープ 800cc

(コンソメや中華など市販のスープ)

鶏肉(コマ) 50g

(酒を少しふるっておく)

にんじん 50g (約1/4本)

玉ねぎ 100g (約1/2個)

ほうれん草 60g (約2株)

コーン缶(ホール) 60g

こしょう 少々

塩 少々

しょうゆ 少々

たまご 2個

パン粉 小さじ4

粉チーズ 小さじ5

《下準備》

・ 野菜を切る

例：人参→イチョウ切、

ほうれん草→3・4cm など

・ ほうれん草をゆでる

《作り方》

- ① スープを作る。
- ② 鶏肉、人参、玉ねぎ、コーンをスープに入れ火を通す。
- ③ 塩、こしょうで味付けする
- ④ 卵、パン粉、粉チーズをザックリ混ぜる
- ⑤ スープに④で混ぜた卵をいれ、かき卵スープにする。
- ⑥ 味をみて、しょうゆなど調味料を足す

料理のポイント！

卵にパン粉と粉チーズを混ぜてからスープに入れるとフワッとした卵スープができます。

アレンジ！

鶏肉の代わりに →ベーコン、ハム、ウィンナー、豚肉、肉団子、ワンタンなど

ほうれん草の代わりに→小松菜、キャベツ、白菜、レタスなど

ちよい足し→トマト缶、マカロニ、麦など足してミネストローネ風に

おすすめポイント！

主菜(卵、チーズ、お肉)でたんぱく質も摂れ、副菜(野菜)もたっぷりとれるメニューです。