

給食だより



令和2年 8月 志木第二中学校

今年度は夏休みが8月1日（土）～18日（火）までと短いです。夏休みが明けるとすぐ、授業が始まります。生活リズムを取り戻すには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた朝・昼・夕の食事が大切です。規則正しい食生活が、規則正しい生活のもとになります。

🕒 こんな生活パターンっていませんか？



◎自分に当てはまることがあったら、どうやって改善したらよいか、考えてみましょう。



規則正しい生活に戻す 秘訣は・・・

朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活リズムが戻ってきます。生活リズムが崩れている人は 早起きをして朝ごはんをしっかり食べることから始めてみましょう。

規則正しい食生活！！

夏バテ予防

メニュー



■夏野菜カレー■

7/16（木）の給食に出たメニューです

材料 4人前

豚こま肉	150g
にんにく(りん茎)	2g(みじん切り)
しょうが	2g(みじん切り)
にんじん	80g(1/2本 いちょう切り)
玉葱	190g(1個 くし形スライス)
サラダ油	3g(小さじ1/2)
じゃがいも	170g(1個 厚いちょう)
サラダ油	8g(大さじ1/2 揚げ油)
かぼちゃ	60g(厚いちょう)
サラダ油	3g(小さじ1/2)
青ピーマン	35g(1個 千切り)
トマト缶詰(ホール)	26g(ボールに移す)
げん骨	★ 16g
鳥がら	★ 35g
水	★ 440ml

すりおろしりんご	30g(大さじ2)
トマトケチャップ	17g(大さじ1強)
ウスターソース	15g(大さじ1)
しょうゆ(キッコーマン)	15g(大さじ1)
赤ワイン	4g(小さじ1弱)
塩	3g(小さじ1弱)
白こしょう	少々
オールスパイス(粉)	少々
サラダ油	4g(小さじ1弱)

合わせる

カレールー

カレー粉	4g(小さじ1弱)
小麦粉	40g(大さじ2と小さじ1)
サラダ油	26g(大さじ1と小さじ1)
有塩バター	16g(大さじ1強)

ルー

- (作り方) ①鍋に水を入れげん骨・鶏がらからだしをとる(中火40分～60分)
 ②野菜をカットする
 ③鍋にカレー粉を入れ炒り香りが出たら小麦粉を入れバター・油を入れ混ぜる(カレールー)
 ④かぼちゃを素揚げする⑤ピーマンをゆでる⑥鍋に油をいれ、玉ねぎをきつね色になるまで炒める
 ⑦鍋に油を入れたにんにく・生姜を入れ香りが出たら豚肉・人参を炒める⑧じゃがいもをゆでる
 ⑨⑦に①のだし・⑥の玉ねぎ・トマト缶を入れ煮詰め、合わせた調味料を入れる
 ⑩⑨が沸騰してきたら火を弱めて③ルーを入れる ★とうもろこしやズッキーニをいれても美味しいです♪
 ⑪⑩に④のかぼちゃ・⑤ピーマン・⑧じゃがいもを入れ混ぜ、沸騰したら完成です。

■スタミナきゅうり■

8/26（水）の給食に出ます。

材料 4人前

きゅうり	240g(2本 乱切り)	しょうゆ	10g(小さじ2)
塩	1.2g(小さじ5/1強)	ごま油	10g(小さじ2)
にんにく(りん茎)	2g(荒みじん)	ごま(乾)	1g(小さじ1/5)
三温糖	6g(小さじ1強)		

- (作り方) ①きゅうりを乱切りしてゆで、塩をふり水気を切る
 ②鍋にごま油を入れにんにくを炒め香りが出てきたら三温糖・しょうゆを入れる
 ③①のきゅうりに②のタレ・白ごまを入れ和える