



給食だより こんだてひょう

合併号

8

2021 月号

仙台市若林区鶴代町1-15
TEL : 022-782-0821
FAX : 022-782-0822
URL : youchien-kyushoku.jp



店長：椎谷 潔
栄養士：鈴木綾子



本格的な夏がやってきました。
ごはんをしっかり食べて暑さに
負けない体をつくりましょう！

夏の水分補給

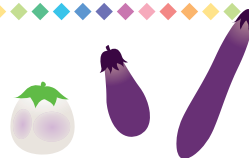
暑い時にジュースなどの清涼飲料水を飲むことは、甘くておいしくて子供たちは大好きですね。しかし、飲み過ぎると疲労感が増したり、食欲低下になったりと注意が必要です。量に気を付け、上手に水分補給しましょう！



旬の食材紹介 なす

25(水)と30(月)の
お弁当に登場！

なすは、揚げても焼いてもおいしい夏野菜です。体を冷やす働きもあり、夏バテ予防には欠かせません。長なすや水なすなどたくさんの品種があります。



子供の嫌いな野菜 なすですが…

なすはアクが強い野菜で、子供が苦手とする苦みや渋みがあります。なすを調理する際は、切った後に10分ほど水にさらし、アク抜きをすることをおすすめします。また、なすは油で炒めることで、甘味を引き出すことができます♪

なすと豚肉の甘辛炒め

● 材料と作り方 ●



豚肉(こま切れ) ……	200g	☆酒 ……	大さじ1
片栗粉 ……	大さじ2	☆砂糖、醤油 ……	各小さじ2
ナス ……	2本(約200g)	☆おろし生姜 ……	小さじ1/2
玉ねぎ ……	1/2個	白炒りゴマ ……	2~3つまみ
ごま油 ……	大さじ1.5		

- ① ナスはヘタを落とし、一口大の乱切りにする。玉ねぎはスライスする。豚肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し(中火)、①の豚肉、玉ねぎをほぐしながら炒める。焼き色がついたらナスを加え、しんなりするまで炒める(4~5分)。
- ③ ☆の材料を加え、絡めるように炒める。
- ④ 皿に盛り、ゴマを振って、完成！

月げつようび

火 かようび

水 すいようび

木 もくようび

金 きんようび

毎朝お弁当の写真を配信しています



毎朝 LINE のタイムラインに
その日のお弁当の写真を投稿しています！
ぜひご覧ください♪



こちらから登録できます▶

25 しろごはん ささみチーズフライ



26 あじかつおふりかけごはん やさいはるまき



27 ひやしうどん とりのからあげ



30 ごましおごはん ハンバーグ



31 にしょくおにぎり やさしいコロッケ



アレルギー対応食について

卵・乳・えび・かに・いか・サバは使用していません。
その他については
お問い合わせください。

- 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させていただく場合があります。
- 魚は極力骨を取っておりますが、気をつけてお召し上がりください。
- お弁当容器は変更になる場合もございます。ご了承ください。
- お弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。