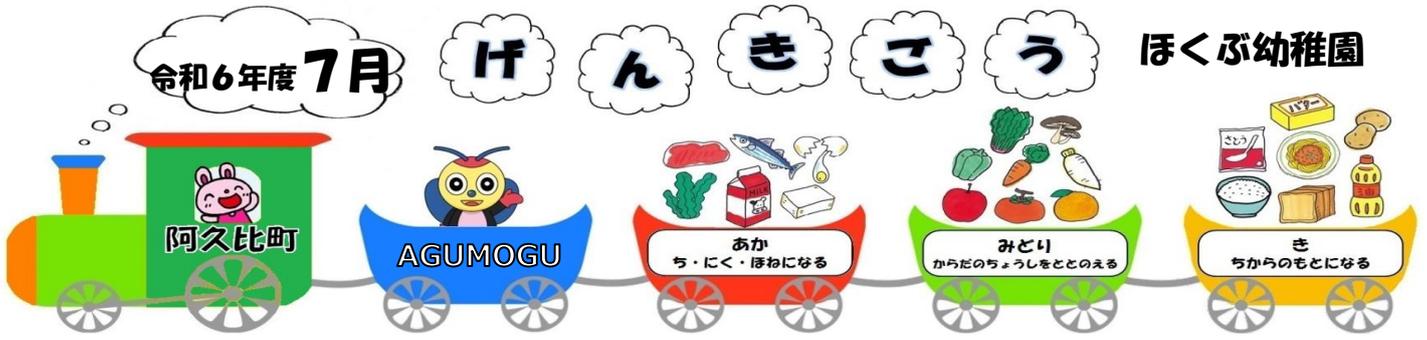


令和6年度7月

げんきさう

ほくぶ幼稚園



日	曜	献立名	ざいりょう		
			あか	みどり	き
1	月	麦ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		麦ごはん
		マーボ豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 ごま油 でんぷん
		揚げ鶏のレモン風味	鶏肉	レモン	でんぷん 砂糖 菜種油
		ピーマン炒め	まぐろ	キャベツ もやし しょうが	ピーマン ごま油 砂糖
2	火	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		肉じゃが	豚肉	にんじん さやいんげん 玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖
		野菜はんぺんのごまだれかけ	はんぺん	にんじん ごぼう きゃべつ しょうが	ごま 砂糖 でんぷん
		ひじきの和え物	ひじき	小松菜 もやし とうもろこし	砂糖 ごま油
3	水	ミルクロールパン <small>牛乳</small>	牛乳		パン
		トマトシチュー	鶏肉 大豆	にんじん 玉ねぎ パセリ トマト エリンギ	じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉 菜種油
		焼きウインナー	ウインナー		
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング
4	木	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		春雨スープ	鶏肉 豆腐	チンゲン菜 にら にんじん 玉ねぎ	春雨 ごま油
		あじナゲット	あじ たら 大豆	玉ねぎ	小麦粉 でんぷん 大豆油
		なすと生揚げのみそ炒め	豚肉 生揚げ みそ	なす ビーマン キャベツ エリンギ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん ごま油
		味付乾燥豆腐	豆腐 きな粉		小麦粉 砂糖 植物油
8	月	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		夏野菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	かぼちゃ なす 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	
		レバー入りつくね (年中から2個)	鶏肉 鶏レバー	玉ねぎ	米粉 砂糖 菜種油 でんぷん
		卵の花の炒り煮	おから 鶏肉 ちくわ	にんじん 枝豆	砂糖 菜種油
9	火	わかめごはん <small>牛乳</small>	牛乳		わかめごはん
		とうがん汁	鶏肉 かまぼこ	にんじん とうがん ねぎ しょうが しいたけ	でんぷん
		白身魚フライのソースかけ	たら		じゃがいも 米粉 菜種油
		卵入り干草和え	卵	にんじん 小松菜 キャベツ もやし	砂糖 ごま
10	水	麦ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		麦ごはん
		ハヤシライス	豚肉	にんじん 玉ねぎ セロリ トマト エリンギ にんにく	ルウ 砂糖
		鶏肉と野菜のソテー	鶏肉	小松菜 キャベツ だけのこ とうもろこし	菜種油 砂糖 でんぷん
		メロンゼリーポンチ		メロン 黄桃 パイン	砂糖
11	木	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		豚肉と大根の旨煮	豚肉 揚げはんぺん	にんじん 大根 さやいんげん こんにゃく	砂糖
		ししゃもフライの南蛮だれかけ	ししゃも	ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 菜種油
		ひじきと大豆の炒め煮	大豆 ひじき ちくわ	にんじん 枝豆	砂糖 ごま油
12	金	クロワッサン <small>牛乳</small>	牛乳		クロワッサン
		ポテトとオニオンのスープ	ウインナー	にんじん 小松菜 玉ねぎ しめじ	じゃがいも
		トマトグラタン	おから 大豆	なす トマト にんじん 玉ねぎ りんご	じゃがいも 米粉 砂糖 でんぷん
		チーズサラダ	チーズ	キャベツ とうもろこし きゅうり	ドレッシング

16日(火)から裏面になります。

日	曜	献立名	ざいりょう		
			あか	みどり	き
16	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		かき卵汁	卵 豆腐	にんじん 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	でんぷん
		なすみそ入りメンチカツ	豚肉 大豆 みそ	なす 玉ねぎ	菜種油 砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉
		オクラとかつおの和え物	かつお	オクラ キャベツ もやし	砂糖
17	水	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん
		夏野菜カレー	豚肉	にんじん 玉ねぎ なす かぼちゃ りんご にんにく しょうが	じゃがいも 小麦粉 菜種油
		鶏肉のハーブ焼き	鶏肉	しょうが バジル	オリーブ油
		冷凍みかん		みかん	
18	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐 かまぼこ	小松菜 玉ねぎ えのきたけ	
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	砂糖 でんぷん
		切り干し大根とハムのごま酢和え	ハム	にんじん 切り干し大根 きゅうり	砂糖 ごま
		★シークワサーゼリー		シークワサー	砂糖

☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料（1%以上）を表記しています。 ★は、業者配送です。
 ☆材料の都合により献立を変更する場合があります。
 ☆令和3年9月よりアレルギー対応除去食（卵・乳）を提供しています。



給食のレシピを紹介します♪

トマトやピーマンを小さく刻んで入れても♪
 さらに夏野菜たっぷりで美味しいです♪

夏野菜カレー

【材料：4人分】

- 豚もも肉（薄切り）・・・140g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・180g
- にんじん・・・・・・・・・・60g
- なす・・・・・・・・・・40g
- かぼちゃ・・・・・・・・・・75g
- じゃがいも・・・・・・・・100g
- カレールウ（カレー粉2.5g、ガラムマサラ※10.2g、油小さじ5、小麦粉小さじ5）
- A（おろししょうが小さじ1/2、おろしにんにく小さじ1/2、赤ワイン小さじ1）
- B（ウスターソース大さじ1、こいくちしょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1/5、塩こしょう少々、ケチャップ小さじ2、洋風だしの素小さじ1、りんごピューレ※2大さじ1、チャツネ※3小さじ2）



17日に提供予定です♪



- ※1 ガラムマサラがない場合は、カレー粉で代用できます。
- ※2 りんごピューレがない場合は、すりおろしたりんごで代用できます。
- ※3 チャツネがない場合は、りんごピューレで代用できます。

【作り方】

- カレールウを作る。（フライパンに油とふるった小麦粉を入れ、さらっとしてくるまで弱火で炒める。カレー粉とガラムマサラを加え、再度さらっとしてくるまで炒める。）
- じゃがいもは2cm角、なすは5mm厚さのいちょう切りに切って水にさらす。豚肉は2cm幅、玉ねぎは半月形の薄切り、にんじんは干切り、かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- 鍋で豚肉と調味料A（赤ワインは半量）を炒める。
- ③に玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、じゃがいもを入れて軽く炒める。さらにかぼちゃ、なすを加え、具材がかぶるくらいの湯を入れて煮る。
- 野菜がやわらかくなったら、調味料Bを加え、火を止める。①のカレールウを加えてよく混ぜてから再度火をつける。とろみがつくまで煮て、残りの赤ワインを加えて仕上げる。

献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへご連絡ください。 阿久比町立学校給食センターAGUMOGU（あくもぐ）TEL48-5111 FAX48-5114
 ※令和6年4月から令和7年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。

阿久比町のホームページに、「AGUMOGU（あくもぐ）給食レシピ50」を掲載しています。見てね♪



<今月の阿久比町産の野菜>



なす





令和6年度

給食だより♪夏号



阿久比町立学校給食センター
(AGUMOGU)
令和6年度6月発行

暑さも日々ましていき、本格的な夏の訪れもすぐそこまできているようです。暑い日が続くと、食欲が落ちやすいです。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。



8月4日は『箸(はし)の日』です

こんな練習がおすすめ♪ぜひ やってみてね♪

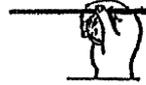
※ ①②→③④→⑤⑥⑦の3段階で進めます。



①紙玉を軽く握る。
(子どもの手の大きさにあった紙玉を用意しましょう)



②ひとさし指と中指を伸ばす。
①と②をくり返す。



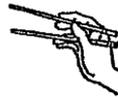
③紙玉を持ったまま、親指の腹とひとさし指と中指の先の間で箸(作用箸)を持つ。
(えんぴつ持ち)



④手首を動かさないように、ひとさし指と中指を曲げて箸を上下させる。
できるようになったら、紙玉をはずして行う。



⑤ ④ができるようになったら、下からもう1本、箸(固定箸)を入れる。



⑥上の箸(作用箸)は親指、ひとさし指、中指で持つ。
下の箸(固定箸)は、親指の付け根と薬指で支える。



⑦上の箸(作用箸)を動かして箸を開いたり、閉じたりする。



(~3歳前後ごろ)

…スプーン上達のポイント…



- スプーンをえんぴつ持ちする練習から始めましょう。
- 普段から指を使った遊びを取り入れましょう。
手遊び歌(例:グーチョコキパーで何つくろう♪)
ボールをつかむ
ペットボトルなどのふた回し
(ひねる動作は、スプーンで物をすくったりするときに必要です)



(3歳ごろ~)

…箸上達のポイント…



- 普段から指先・手首を使った遊びを取り入れましょう。
紙飛行機を飛ばす遊びもおすすめです。
(箸を持つ手と似ています)

えんぴつ持ち・両手を広げて3秒間片足立ち・じゃんけんの「チョコキ」ができるようになると、スプーンから箸へ移行する目安です。



♪♪ がんばったときやできたときは認めてあげましょう♪ ♪♪ たくさんスプーン・箸を使って食具に慣れましょう♪ ♪♪



箸でできることがいっぱい♪

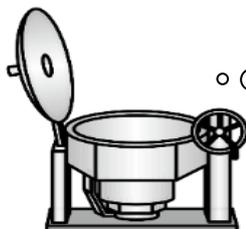
つまむ・はさむ・押さえる・すくう・裂く・のせる・はがす・支える・包む・切る・運ぶ・混ぜる



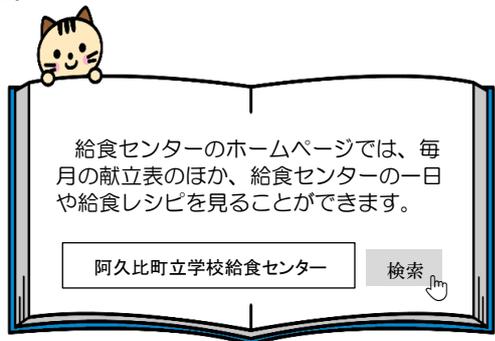
給食センターってどんなところ？

2020年8月から現在の給食センターに移転しました。給食センターでは、町立の小学校・中学校・幼稚園・保育園の子どもたちのために、毎日約4,200食の給食を作っています。

学校給食センターの愛称である「AGUMOGU（あくもぐ）」は、“阿久比町の子どもたちが、もぐもぐとおいしく食べるように”と願って、町内の子どもたちが名付けてくれました。



約1000人分のお汁が作れる大きなお鍋（回転釜）が12個あります！！



給食センターのホームページでは、毎月の献立表のほか、給食センターの一日や給食レシピを見ることができます。

阿久比町立学校給食センター

《給食センターで働く職員を紹介します》 好きな給食をインタビューしてきました！！

栄養教諭（小中学校担当）

肉じゃが
鶏肉のハーブ焼き
カレーライス

ほきフライのレモンソースかけ
湯葉のすまし汁
もやしのお浸し

小中学校の給食管理や食育を担当しています。（2人在籍しています）

係長

沢煮椀・たこの唐揚げ
鮭フライのレモン風味
揚げ鶏のねぎソース
シーフードサラダ

施設の維持管理や給食の運営全般を管理しています。

事務員

食数やお金の計算などの事務をしています。

けんちゃん信田の肉みそかけ
鶏肉のいちじくソースかけ
ほきフライの玉ねぎソースかけ

栄養教諭（小中学校担当）

ししゃもフライの南蛮だれかけ
かき卵汁・こまつな和え・ひきすり
ミートソース・ワンタンスープ・春雨サラダ

幼稚園・保育園の給食管理や食育を担当しています。

調理員

調理や洗浄などをしています。（約40人在籍しています）

管理栄養士（幼保担当）

まぐろのオーロラ揚げ
切り干し大根のごま酢和え
ひじき入り中華サラダ

子どもたちの元へ給食を届けます。（4人在籍しています）

配送員

給食のレシピを紹介します♪ レモンソース

【材料：4人分】

- レモン汁・・・小さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1/2
- みりん・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・大さじ1

【作り方】

鍋にすべての調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
（電子レンジにかけてもよい）



職員の好きな給食の中にもあるレモンソースのレシピです。園児たちにも人気があります。白身魚フライ・鮭フライ・いかフライ・鶏肉の唐揚げのタレにおすすめです。