

令和7年度 7月

けんきごう

ほくぶ幼稚園



日	曜	献立名	ざいりょう		
			あか	みどり	き
1	火	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		じゃがいものみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも
		焼きさばのおろしかけ	さば	大根	砂糖
		ひじきと大豆の炒め煮	ひじき 大豆 はんぺん	にんじん 枝豆 ごぼう	砂糖 ごま油
2	水	きな粉揚げパン <small>牛乳</small>	牛乳		きな粉揚げパン
		肉団子のトマト煮	豚肉 大豆	にんじん 青ピーマン トマト 玉ねぎ にんにく エリンギ	マカロニ オリーブ油 砂糖
		豆まめサラダ	まぐろ 大豆	枝豆 キャベツ きゅうり	ごまドレッシング
		★ヨーグルト	ヨーグルト		
3	木	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		沢煮椀	豚肉	にんじん 大根 ごぼう もやし ねぎ しいたけ	
		レバー入りつくね (年中から2個)	鶏肉 鶏レバー	玉ねぎ	でんぷん 米粉 砂糖 菜種油
		あなごごはんの具	あなご 卵	にんじん たけのこ	砂糖
4	金	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 しょうが にんにく	砂糖 ごま油 でんぷん
		ビーフン炒め	まぐろ	赤ピーマン キャベツ もやし	ビーフン ごま油 砂糖
		大学芋			さつまいも 砂糖 でんぷん 菜種油
7	月	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		七夕汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐	オクラ にんじん 玉ねぎ	
		星型ハンバーグのたれかけ	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ	砂糖 でんぷん
		ツナともやしの和え物	まぐろ	チンゲン菜 もやし	砂糖
		★七夕ゼリー	 七夕献立です。	レモン ぶどう みかん	砂糖
8	火	麦ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		麦ごはん
		夏野菜カレー	豚肉	にんじん なす かぼちゃ 玉ねぎ りんご しょうが にんにく	じゃがいも 小麦粉 菜種油 砂糖
		キャベツソテー	鶏肉	青ピーマン もやし キャベツ エリンギ にんにく しょうが	菜種油
		フルーツのミルクゼリー和え	牛乳	パイナップル 黄桃	砂糖
9	水	中華めん <small>牛乳</small>	牛乳		めん
		しょうゆラーメン	豚肉 かまぼこ わかめ	にんじん もやし たけのこ ねぎ	
		春巻き	豚肉	にんじん たらこ キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん 菜種油 大豆油
		ひじき入り中華サラダ	まぐろ ひじき	赤ピーマン キャベツ	ごま 砂糖 ごま油
10	木	麦ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		麦ごはん
		肉じゃが	豚肉 はんぺん	にんじん 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく	じゃがいも 砂糖 菜種油
		切り干し大根のごま酢和え	ハム	にんじん 切り干し大根 キャベツ とうもろこし	ごま 砂糖
		冷凍みかん		みかん	
11	金	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		かき卵汁	卵 豆腐 かまぼこ	にんじん 小松菜 玉ねぎ えのきだけ	でんぷん
		枝豆コロッケ		枝豆 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 菜種油
		きんぴらごぼう	はんぺん	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく	砂糖

14日(月)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
14	月	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん
		ハヤシライス	豚肉	にんじん 玉ねぎ セロリ エリンギ にんにく トマト	ルウ 砂糖
		ジャーマンポテト	ベーコン	パセリ	じゃがいも 菜種油
		ツナサラダ	まぐろ	キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング
15	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		鶏団子スープ	鶏肉	にんじん 白菜 玉ねぎ しょうが チンゲン菜 しいたけ	でんぷん
		えびしゅうまいの甘酢あんかけ(2個)	えび たら	玉ねぎ	小麦粉 砂糖 でんぷん
		マーボナス	豚肉 豆腐 みそ	なす 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 菜種油 でんぷん
16	水	レーズンロールパン 牛乳	牛乳		レーズンパン
		コーンクリームスープ	鶏肉 豆乳 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ エリンギ	小麦粉 バター 菜種油
		ウインナーのトマトソースかけ	ウインナー	トマト	砂糖 でんぷん
		大根サラダ	まぐろ	大根 きゅうり	
17	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		冬瓜汁	油揚げ かまぼこ	にんじん 冬瓜 白菜 ねぎ えのきたけ	でんぷん
		てりとり	鶏肉		砂糖 でんぷん 菜種油
		かつおと小松菜の和え物	かつお	小松菜 にんじん もやし	砂糖
		★パインゼリー		パイン	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。

☆献立や食に関するお問い合わせは給食センター(TEL48-5111)へご連絡ください。 ※令和7年4月から令和8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。



給食のレシピを紹介します♪

夏に旬の冬瓜を使ったおすすめの料理です。
とろとろによく煮た冬瓜がおいしいです♪



今月の阿久比町産の野菜は、
なすです。



冬瓜汁

【材料:4人分】

- ・冬瓜・・・・・・・・・・150g
- ・白菜・・・・・・・・・・50g
- ・かまぼこ・・・・・・・・35g
- ・にんじん・・・・・・・・30g
- ・えのきたけ・・・・・・・・30g
- ・ねぎ・・・・・・・・・・30g
- ・油揚げ・・・・・・・・・・15g(油抜きしておくことよい)
- ・だし汁・・・・・・・・・・600cc
- ・片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1
- ・A(こいくちしょうゆ小さじ1、うすくちしょうゆ小さじ4、みりん小さじ1)



7月17日(木)に
提供予定です!



【作り方】

- ① 冬瓜は1cm幅のいちょう切り、白菜は1cm×4cm、かまぼこは3mm幅のいちょう切り、にんじんは3mm幅のいちょう切り、えのきたけは長さ1/2等分、ねぎは5mm幅、油揚げは横半分に切って7mm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁を用意し、にんじん、油揚げ、えのきたけ、かまぼこ、白菜を入れ、調味料Aで味を調べて煮る。
- ③ ある程度火が通ったら冬瓜を加える。冬瓜がやわらかくなったら一度火を止め、同量の水で溶いた片栗粉を加えて混ぜ、再度加熱する。
- ④ 最後にねぎを加えて仕上げる。



令和7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7年度6月発行

暑さも日々増していき、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。

2020年8月から現在の給食センターへ移行し、この夏で5周年を迎えます。“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、「AGUMOGU (あぐもぐ)」という愛称を町内の子どもたちが名付けてくれました。現在、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、約4,200食の給食を毎日作っています。

《給食センターで働く職員を紹介します》

給食を食べて元気になってほしいです。おいしくて、栄養満点の給食が届けられるようにがんばっています。



栄養教諭 (小中学校担当)

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)

給食をしっかり食べて大きく育ってください。



所長

給食センター運営の統括をしています。

給食では、いろいろな料理が出ますよ。好きな味、好きな食べ物をたくさん見つけてね♪



係長

施設の維持管理や給食の運営全般を管理しています。

幼稚園・保育園の給食管理や食育を担当しています。



管理栄養士 (幼保担当)

給食時間が楽しみになってもらえるように、給食センターのみんなで献立を考えているよ。

お友達や先生とおいしく食べながら、季節の食材・料理や味、行事食・食事のマナー等楽しく学んでくださいね。



栄養教諭 (小中学校担当)



調理員

調理や洗浄などを行っています。(約40人在籍しています)



配送員

子どもたちの元へ給食を届けます。(4人在籍しています)



給食センターで大活躍の機械を紹介します！！



焼いたり、蒸したりすることができる『スチームコンベクションオーブン』です。ハンバーグは、1回で約800個焼くことができます！



＜阿久比町の学校給食QRコード＞

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ビを見ることができます。



阿久比町立学校給食センター

検索





8月4日は『箸(はし)の日』です。

ご家庭でも、楽しく練習してみてください。



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。



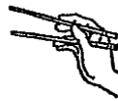
③紙玉を持ったまま、親指の腹とひとさし指と中指の先の間で箸(作用箸)を持つ。
(えんぴつ持ち)



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。



⑤④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。



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)



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

<あぐもぐレシピ50QRコード>



- ※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】

- ① 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。)
- ② じゃがいもは2cm角、なすは5mm厚さのいちよ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、にんじんは千切り、かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋で豚肉と調味料A(赤ワインは半量)を炒める。
- ④ 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。
- ⑤ 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。