

6月(おやつカレンダー)



給食で人気のレシピを紹介します。皆大好きいも餅です。
しっかり食べて暑い季節を乗り切りましょう。

いももち
材料

もち……………200g
さつまいも……………300g~400g
きな粉……………適量
砂糖……………適量

作り方

- ① 芋は皮をむき、湯がいてつぶしておく。
- ② もちをレンジで加熱しやわらかくする。加熱時間はもちを見ながらして下さい。
- ③ ①と②を混ぜ、合わせる。丸めておく。
- ④ きなこに砂糖を入れ③にまぶす。



給食で人気の油淋鶏はお酢が入ってさっぱり食べれますので夏バテ
予防にもいいので是非お家でも作ってね。

油淋鶏
材料

鶏もも肉 1枚
鮭・塩を下味で肉につける
片栗粉・油 適量

たれ

醤油……………大さじ1と1/2
酢……………大さじ1と1/2
佐藤……………適量
ニンニク・生姜……ひとかけ

作り方

- ① もも肉に塩をふり酒をふっておく。下味をつける程度。
- ② 10分つけたらペーパーで水気を拭き片栗粉をつけて揚げる。
- ③ たれの調味料を合わせる。
- ④ ニンニク・生姜・葱をみじん切りにしてたれに入れる。

月	火	水	木	金
3 カルピスゼリー (牛乳)	4 スイートポテト (牛乳)	5 クッキー (牛乳)	6 おにぎり (牛乳)	7 しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)
10 きな粉ドーナツ (牛乳)	11 ラスク (牛乳)	12 たこ焼き (牛乳)	13 オレンジゼリー (牛乳)	14 蒸しパン (牛乳)
17 フライドポテト (牛乳)	18 お焼き (牛乳)	19 わらび餅 (牛乳)	20 ちぢみ (牛乳)	21 大学芋 (牛乳)
24 蓮根チップ (牛乳)	25 お好み焼き (牛乳)	26 ジャムサンド (牛乳)	27 駄菓子の日 (牛乳)	28 ヨーグルトケーキ (牛乳)

カミカミ習慣

カミカミ習慣

※都合により変更する場合があります。
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

～旬を伝えよう～

今月の献立にはニラ・オレンジ・胡瓜を入れました。
オレンジはみかんと比較して食物繊維が豊富なため、便秘改善効果を期待するなら
オレンジがおすすめです。又、ビタミンCやカリウムもオレンジの方が豊富です。

栄養士 水田 清美