

9月給食だより



令和8年度
さいたま市立本太小学校
給食室

7月の献立報告

無事、安全に1学期の給食づくりが終了しました。2学期も毎日安心して食べられる給食づくりを目指して頑張ります。



7月1日(水) 牛乳

- ・にくうどん
- ・(地粉うどん)
- ・夏野菜と大豆のからあげ
- ・わかめの酢の物

夏野菜と大豆のからあげは、ゴーヤとかぼちゃをカリッと揚げ、カレー風味に味付けしています。ゴーヤは薄く切ってさっと揚げると食べやすくなります。



7月7日(火) 牛乳

- ・えだまめわかめごはん
- ・うずら卵串フライ
- ・七夕汁

七夕献立でした。七夕汁には、星形のオクラ、天の川に見立てたそうめんが入っています。旬のえだまめをたくさん使った炊きたてのごはんも夏を感じさせます。



7月8日(水) 牛乳

- ・ブルコギ丼
- ・(ごはん)
- ・米こめサラダ
- ・フルーツポンチ

下味をつけた豚肉をたくさんの野菜と一緒に炒めたブルコギ丼と、手作りシロップでさわやかなフルーツポンチは、夏にぴったりのメニューでした。

「郷土料理・沖縄県」給食を実施しました！

シューシー…シューシーは雑炊を意味する沖縄県の方言で、通常の炊き込みご飯(クファージュシー)と雑炊(ヤファラージュシー)を含めて呼びます。祝い事、法事などの際のもてなし料理で、それぞれの家に伝統の味があります。いかの黒糖かりん揚げ…カリッと揚げたいかとじゃがいもを手作りの黒糖だれとあえました。

もずくスープ…沖縄県産のもずくを使用したスープです。





9月1日は「防災の日」

パッククッキング

をご存じですか？



パッククッキングとは…

- ▶耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯煎調理をすること。
- ▶ガスや水道、電気が使えなくても食事を作ることができる。
- ▶誰もが簡単に調理を行うことができる。

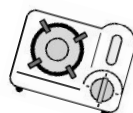


ご家庭でやってみてください★

パッククッキングのメリット

普段の食材や缶詰を使用することができる。
→食べなれた味で安心感。

袋に入れたまま、調理・食べることができる。
→洗い物が減らせる。



加熱に使用した水が汚れない。
→貴重な水を再利用できる。

一つの鍋で複数の料理を同時に調理できる。
→調理効率がよい。



パッククッキングで使用する器具

【主に必要となる器具】・カセットコンロ ・ガスボンベ ・鍋（大きめが良い） ・新聞紙 ・耐熱性/食品用ポリ袋
【あると便利な器具】・ふきん ・タオル ・菜箸 ・トンゴ ・タイマー ・はさみ ・包丁 ・まな板

★パッククッキングの方法・レシピ紹介★

- ① 材料を切る。
- ② ポリ袋に材料と調味料を入れる。
- ③ 袋の中の空気を抜いて、口を結ぶ。
(水圧を利用すると簡単に空気が抜けます。加熱すると袋が膨らむため、結び目は「上」)
- ④ 沸騰した鍋に入れて加熱する。
(鍋を使う場合は、鍋にポリ袋が触れないように耐熱のお皿を敷いたり、ざるをいれるとよい)



ごはん（1人分）

- ・洗った米 0.5 カップ
- ・水 0.5 カップ

★袋に米と水を入れて 30 分おいてから袋ごと湯煎する。調味料や具材を入れれば混ぜご飯もできます。

親子丼（2人分）

- ・焼き鳥缶 1 缶
- ・玉ねぎ 1/2 コ
- ・しょうゆ 小さじ 1
- ・卵 2 コ

★焼き鳥缶のたれも一緒に袋に入れること！

野菜のクリーム煮（1人分）

- ・キャベツ 60g
- ・にんじん 5g
- ・ツナ缶 5g
- ・クリームシチューの素 7g
- ・牛乳 大さじ 1
- ・水 大さじ 1+2/3

★具材は小さく切るとよいです。

バナナ蒸しパン（2人分）

- ・ホットケーキミックス 80g
- ・牛乳 80g
- ・バナナ 1 本
- ・サラダ油 小さじ 2

★バナナは袋に入れてつぶす。途中でひっくり返して均等に火を通す。

かぼちゃの煮物（1人分）

- ・かぼちゃ 50g
- ・いんげん 5g
- ・ツナ缶 20g
- ・めんつゆ 大さじ 1

りんごの甘煮（1人分）

- ・りんご 1/4 コ
- ・砂糖 5g
- ・水 大さじ 1+1/3
- ・お好みでシナモン 少々