

夏休み臨時号

給食だより

春日市学校栄養士会
春日市立大谷小学校
令和3年7月

今年の夏休み臨時号は、夏休みの昼食に役立つレシピを紹介します。1回の買い物で、1週間分の昼食の献立をまかなうことができます。お子さんでも作れる簡単なレシピですので、ぜひ御家庭で参考にしてください。保護者と一緒に料理する、もしくはお子さんが調理をするなど、この夏休み中に1度はお子さんに調理の機会を与えてみてはいかがでしょうか。調理することのよさについて今年の給食だより（右側QRコード）に載せておりますので、併せてご覧ください。



R2 給食だより
夏休み臨時号

1回の買い物で！子どもでも作れる！超簡単！

準備する食材(2人分)

1週間使い回しレシピ！

あか(体をつくるもと)	みどり(体の調子を整える)	きいろ(エネルギーになる)
①ベーコン 2枚(40g) ②ハム 5枚 ③たまご 5個 ④豆腐 300g ⑤ツナ 1缶	⑥キャベツ 5枚 ⑦トマト 2個 ⑧きゅうり 2本 ⑨レタス 10枚 ⑩えのき 60g	⑪ごはん 300g ⑫うどん 2玉 ⑬じゃが芋 中2個 ⑭食パン 4枚 (6枚切り)

※ 掲載している分量は1週間の献立で使う量です。
 【その他必要な材料や調味料】 マヨネーズ チーズ 塩こんぶ とろろ昆布 干しいたけ コンソメ 塩 こしょう 砂糖 しょうゆ みりん

1週間分のお昼の献立

曜日	月	火	水	木	金
料理	オープンサンドと ジャーマンポテトスープ	3色丼と キャベツとツナのサラダ	サラダうどんと 豆腐スープ	ピザトーストと レタスのサラダ	チャーハンと 塩こんぶあえ
ポイント	ゆでる調理 野菜125g オープンサンドはのせる具材でア レンジは自由自在です。	いためる調理 野菜125g 丼にするとご飯が食べやすいです ね。彩りよくしあがります。	ゆでる調理 野菜145g 暑い夏でもつるつと食べられます。 スープは熱中症予防になります。	トースターで調理 野菜100g 火を使わずに調理できます。ドレ ッシングを手作りできます。	いためる調理 野菜93g 簡単なチャーハンの作り方です。 塩こんぶあえはあえるだけ。

食育アプリやホームページ紹介

ホームページやアプリを使って、食について学ぶことができます。おすすめのホームページやアプリを下記に紹介しています。QRコードを読み込むだけで簡単に見られますよ。ぜひ、御家庭でお子さんと一緒に食育してみませんか？

描いた絵が料理になる
楽しい食育アプリです。

福岡のおいしい農林水産物を知ることができます。
お得な情報やレシピも満載です。

大塚製薬
スケッチクック

いただきます
福岡のおいしい幸せ

福岡県公式
クックパッド

魚食普及推進
センターHP



そろえておくと便利 ~ おすすめ常備食材 ~

いろいろな料理に使えて
栄養価もアップ！

* 種実類	ごま カシューナッツ くるみ アーモンド ピーナッツ
* 果物類	レーズン 果物缶詰
* 魚介類	かつお節 ツナ 白す干 ほしえび
* 藻類	塩昆布 乾燥わかめ とろろ昆布 のり
* きのこと類	干し椎茸 乾燥きくらげ
* 乳類	チーズ(粉チーズ)

詳しい作り方は裏面にあります⇒ウラへ

※①～⑭はおもて面の準備する食材の番号です。

曜日	月	火	水	木	金
メイン	オープンサンド	3色丼	サラダうどん	ピザトースト	チャーハン
食 材 （ 2 人 分 ）	⑭食パン 2枚 ②ハム 2枚 ③たまご 1個 ⑦トマト 1/2個 スライス ⑧きゅうり 1/3本 薄切り ⑨レタス 2枚 ひと口大 ○マヨネーズ お好みの量	⑪ごはん 300g ③たまご 2個 割って溶く ④豆腐 100g ⑦トマト 1/2個 1cm角 ⑨レタス 2枚 ひと口大 ○サラダ油 小さじ2 ○砂糖 大さじ1 ○しょうゆ 大さじ1 ○みりん 大さじ1	⑫うどん 2玉 ⑦トマト 1/2個 スライス ⑧きゅうり 1本 せん切り ⑨レタス 60g ひと口大 ○のり ○かつお節 ○好みのドレッシング	⑭食パン 2枚 ①ベーコン 1枚(20g)スライス ⑤ツナ 1/2缶 ⑦トマト 1/2個 スライス ⑬じゃがいも 1/2個 薄切り ○こしょう 少々 ○チーズ 40g ○ケチャップ 大さじ2 （ピザソース）	⑪ごはん 300g ②ハム 3枚 0.5cm角 ③たまご 1個 割って溶く ⑨レタス 2枚 1.5cm角 ○乾燥きくらげ 1g あらみじん ○ごま油 大さじ1 ○塩 少々 ○こしょう 少々 ○しょうゆ 小さじ1
作 り 方	1. なべにたまごと、たまごがひた るくらいの水を入れて火にかけ る。沸とうしてきたら、弱火に して10分ゆでる。ゆでたら、水 で粗熱を取って、殻をおき、輪 切りにする。 2. レタスは食べやすい大きさに ちぎる。 3. 食パンに材料を盛り付け、マヨ ネーズをかける。	1. 豆腐はラップをしてレンジで1分加熱 し、水気を切っておく。フライパンに油 を熱し、豆腐をこわしながら入れる。 お玉やヘラで豆腐をつぶしながら炒め る。 2. 砂糖・しょうゆ・みりんを味につけ る。割って溶いておいたたまごを流し 入れ、よく混ぜながら加熱する。たまご に火が通ったらできあがり。 3. 器にごはんと2のたまご、レタスと トマトを盛り付ける。	1. うどんをパッケージの表示通りゆで て（冷凍の場合はレンジで解凍して） 流水で洗い、水気を切る。 2. 器に1のうどんを入れて、具材を 盛り付け好みのドレッシングをかけ る。 3. かつお節とのりをトッピングする。	1. じゃがいもは耐熱皿に並べてラップ をしてレンジで加熱する。 2. 食パンにケチャップ（ピザソース） をまんべんなくぬる。 3. 2に食材を盛り付け、こしょうをふ る。 4. チーズをかけてオーブントースター で2～4分焼く。 5. チーズが溶けたらできあがり。	1. ごはんは、たまごを割って溶いた 中にいれ、よく混ぜておく。 2. きくらげは水で戻して切る。 3. フライパンに油を熱し、ハムを軽く 炒めて、1のごはんを強火でよく 炒める。きくらげを加えて、塩とこ しょうで味をつける。 4. レタスを加えて、さっと炒め、しょう ゆをフライパンのふちに沿って回 し入れて香りをつける。
副菜	ジャーマンポテトスープ	キャベツとツナのサラダ	豆腐スープ	レタスのサラダ	塩こんぶあえ
食 材 （ 2 人 分 ）	①ベーコン 1枚 5mm幅 ⑬じゃがいも 中1個 1cm角 ⑥キャベツ 1枚 1cm色紙 ⑩えのき 20g 2cm ○コンソメ 1g ○塩 少々 ○こしょう 少々 ○水 350ml	⑤ツナ 1/2缶 ⑥キャベツ 2枚 1cm色紙 ○乾燥わかめ 1g ○ごま 小さじ1 ○しょうゆ 小さじ1 ○酢 小さじ1 ○砂糖 小さじ1/2 ○サラダ油 小さじ1/2 A	③たまご 1個 割って溶く ④豆腐 1/2丁 さいの目 ⑩えのき 40g 2cm ○片栗粉 小さじ1/2 ○しょうゆ 小さじ1 ○塩 少々 ○だし汁 200ml ○とろろ昆布 お好みで	⑧きゅうり 1/2本 斜め薄切 ⑨レタス 2枚 ひと口大 ○酢 大さじ1と1/2 ○サラダ油 大さじ3 ○塩 小さじ1/2 ○こしょう 少々 ○砂糖 少々 ○アーモンド 10g 砕く	⑥キャベツ 2枚 1.5×3cm短冊 ⑧きゅうり 1/4本 斜め切り ○塩こんぶ 8g ○ごま 小さじ1 ○ごま油 小さじ1
作 り 方	1. なべに水とじゃがいもを入れて 火にかける。 2. 沸とうしてきたら、ベーコンと コンソメを加える。 3. キャベツとえのきを加えて、材 料に火が通ったら、塩・こしょう で味を調える。	1. キャベツは耐熱皿に入れてラップをし てレンジで加熱する。 2. ツナは汁をかるくきる。 3. 乾燥わかめは水でもどす。 4. 1のキャベツがある程度冷めたら、2 のツナ、3のわかめを調味料 A であえ る。	1. なべにだし汁を入れて、沸とうさせ る。 2. 豆腐とえのきを入れて、ひと煮立ち させ、しょうゆと塩で味を調える。 3. 2の火を止め、水溶き片栗粉を回 し入れ再び火をつけとろみをつける。 4. 3を沸とうさせ、溶きたまごを流 し入れて、すぐに火を止める。 5. 最後にとろろ昆布を入れる。	1. 酢に塩、こしょう、砂糖を溶かし、サ ラダ油をゆっくり加えよく混ぜる。 2. ボウルに冷水を入れ、ちぎったレタ スと切ったきゅうりをつけて5分～10 分おく。 3. 2をザルに上げて水気を切り、ペー パータオルで軽くふく。 4. 皿に3を盛り付け、1を全体にかけ る。菜ばしで大きく混ぜ、からめる。	1. ボウルに材料をすべて入れ、よく 混ぜる。しばらく置くとしんなりして くるので、もう一度混ぜてできあが り。

