



食べてみんな元気

食育だより
令和8年7月号
知立市学校給食センター



給食でアジア・アジアパラ競技大会を応援しよう！

9月から開催されるアジア・アジアパラ競技大会が近づいてきました。7月3日の給食は、「タイ」にちなんだ料理です。

アジア・アジアパラ競技大会にちなんだ給食を食べて、大会を応援しましょう！



タイってどんなところ？

タイは、東南アジアの中央に位置し、日本の面積の約1.4倍の大きさです。



タイ

バンコク

約51万 km²

約7167万人

タイ語



コープクンカー
コープクンクラップ

ありがとう

日本

東京

約38万 km²

約1億2417万人

日本語



7月3日の給食を紹介するっ！

えび入りトムヤムクン風スープ

「トム」…煮る、「ヤム」…和える、「クン」…えびという意味です。ナンプラーやレモン果汁を入れるのが特徴で、えびの入った少し酸味と辛味のあるスープです。



あじのカレー焼き

タイでは、様々な種類のカレーが食べられており、タイ語でカレーのことを「ゲーン」と呼びます。タイのカレーは、スープ状のものが多くいます。



ガパオライスの臭

「ガパオ」…バジルという意味です。ナンプラーやバジルで味付けをするのが特徴で、本場のガパオライスは、「ホーリーバジル」という種類を使います。



七夕の行事食「そうめん」に込める願い



7月7日の七夕は、「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事です。七夕には、「そうめん」を食べる風習があります。



7月7日の給食

7月7日の七夕にちなみ、「天の川汁」を提供します。そうめん、オクラで天の川を再現します。「星形コロッケ」「七夕ゼリー」も提供します。お楽しみに！



索餅とは？

そうめんの原型とされるものです。小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり、揚げたりしたものです。



※裏にレシピ紹介があるっ！

★☆☆★☆☆★我が家の自慢料理のレシピ紹介★☆☆★☆☆★

我が家の自慢料理に、たくさんのご応募ありがとうございました。365点の応募の中から一部を9月から3月の学校給食に採用する予定です。また、他にも魅力的な料理がありましたので、その一部を紹介しします。ぜひご家庭で作ってみてください。



マコモタケの和風カレー ★だし汁で優しい味に！

さわたりしょうがっこう 高木 涼太郎さん

＜材料 4人分＞

- マコモタケ 80g ・大根 100g ・にんじん 80g
- れんこん 50g ・ごぼう 50g ・ひき肉 150g
- 和風だし汁 適量 ・カレールウ 60g ・油 適量

＜作り方＞

- 下準備 ・マコモタケは、皮や硬い所をむいて角切りにする。
・他の野菜も皮をむき角切りにする。
- フライパンに油をひき、ひき肉を炒めたら、マコモタケ、大根、にんじん、れんこん、ごぼうも加えて焼き目が付くまで炒める。
 - だし汁を注いで野菜がやわらかくなるまで煮る。
 - カレールウを入れてとろみがついたらできあがり。

しらすのふわふわ揚げ ★しらすの旨味とごまの食感がおいしい！

らいこうじしょうがっこう 丸井 碧彩さん

＜材料 2人分＞

- しらす 25g ・卵 1個 ・木綿豆腐 100g
- 長いも 150g ・青ねぎ 3本 ・塩 小さじ1/2
- 白いりごま 大さじ1 ・かたくり粉 大さじ2 ・揚げ油 適量

＜作り方＞

- 下準備 ・長いもはすりおろす。
・青ねぎは小口切りにする。
- ボウルに木綿豆腐はつぶし入れ、油以外の材料と混ぜる。
 - 180℃の油に①を1/8量ずつスプーンで落とし入れ、きつね色になるまで3～4分揚げたらできあがり。

コシーニャ ★フタジリで有名なスナックで、お祝い事の際によく食べます。

らいこうじしょうがっこう 中島 由成さん

＜材料 2人分＞

- 鶏むね肉 100g ・強力粉 適量
- じゃがいも 120g ・卵 1個
- 玉ねぎ 50g ・牛乳 1/2カップ
- コンソメ 1/3個 ・パン粉 適量
- 塩 2g
- 強力粉 50g ・揚げ油 適量
- こしょう 少々

＜作り方＞

- 下準備 ・玉ねぎはみじん切りにする。
- じゃがいもと鶏肉を火にかけ、コンソメを入れて柔らかくなるまで煮る。鶏肉は細かくさき、じゃがいもはつぶす。ゆで汁を1/4とっておく。
 - ボウルに卵、牛乳を混ぜておく。
- 玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら鶏肉を入れて塩こしょうをする。
 - 鍋にじゃがいもと強力粉を入れ、ゆで汁を加えながら弱火でしっかり練る。
 - ②で①を包み、一口大の円すい形にし、強力粉をまぶす。
 - ③を混ぜておいた卵と牛乳にくぐらせ、パン粉をつける。
 - 160℃の油で転がしながら揚げ、きつね色になったらできあがり。

ヘルシー豆腐チヂミ

★発酵食材を使って体に良く、タレいらずで時短調理できます。

やっだししょうがっこう 長谷川 領一さん

＜材料 1人分＞

- 絹ごし豆腐 50g ・にんじん 1/2本
- 片栗粉 30g ・玉ねぎ 1/4個
- 薄力粉 40g ・にら 1/3束
- 水 80CC ・ピザ用チーズ 適量
- 鶏がらスープの素 小さじ1/2
- 八丁みそ 小さじ1 ・ごま油 適量

＜作り方＞

- 下準備 ・絹ごし豆腐をザルにあげ水切りする。
・にんじん、玉ねぎは細切り、にらはざく切りにしておく。【具】
- ボウルに豆腐をつぶし入れ、片栗粉、薄力粉、水を入れて混ぜる。さらに鶏がらスープの素、八丁みそを加えて混ぜる。
 - ①の中に具を入れて混ぜる。
 - フライパンにごま油を入れて熱し、②を入れて中火で3～4分焼く。
 - ひっくり返して反対面も3～4分焼く。
 - チーズをちらして両面に少し焦げ目がついたらできあがり。

牛肉とトマトの夏ごはん

★他市の学校給食で大人気の料理です。ごはんにかけて食べます。

ちりゅうちゅうがっこう 倉田 隼志さん

＜材料 4人分＞

- 牛肉 120g ・にんにく 1g
- にんじん 80g ・油 適量
- 玉ねぎ 150g ・塩こしょう 少々
- なす 50g ・コンソメ 2g
- トマト缶 100g ・砂糖 小さじ1/4
- むき枝豆 50g ・トマトケチャップ 大さじ1強
- 水 50cc

＜作り方＞

- 下準備 ・玉ねぎは細切りにし、にんにくはみじん切り、にんじん、なすはいちょう切りにして、なすは水につけておく。
- 油を熱しにんにくを炒め、牛肉、にんじん、玉ねぎ、なすの順に塩こしょうしながら炒める。
 - 具がしんなりしてきたら水、トマト缶を入れ煮る。
 - 沸騰したらあくをとり、コンソメ、砂糖、トマトケチャップを入れる。
 - 枝豆を入れて煮込んだらできあがり。