

がつ

きゅうしょく

令和7年7月号  
愛川町立高峰小学校

# 7月 給食だより

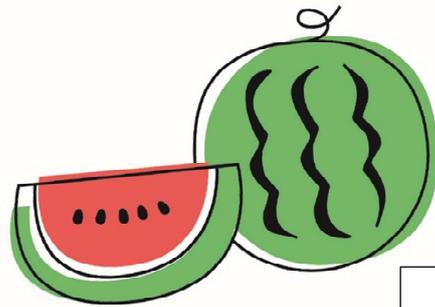


ほんかくてき なつ はじ 本格的な夏が始まりました！ あつ ま 暑さに負けずに げんき す 元気に過ごすには、しっかりと しょくじ 食事をとることが たいせつ 大切です。

なつ しゅん しょくざい 夏の旬の食材は、 からだ ひ 体を冷やす作用のものも おお 多いです。 しゅん しょくざい た 旬の食材を食べて、 なつやす 夏休みを げんき たの 元気に楽しみま  
しょう。

なつ あじ  
夏を味わおう！

～し 知って たの 楽しい しゅん しょくざい 旬の食材～



すいか

うなぎ

スタミナ・疲労回復に。

7月9日給食にも登場します！

ねつちゆうしょうないさく 熱中症対策に！

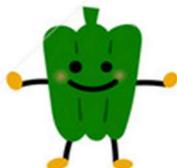
ことしは あま 今年が甘くておいしいすいかが 出まわ 出回っているそ  
うです。



なす



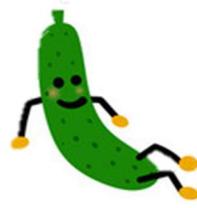
とまと



ピーマン



おくら



きゅうり



とうもろこし

なつやさい  
夏野菜

からだ ひ 体を冷やす作用や、 エネルギー、 びほだこうか 美肌効果などいいこと盛りだくさんです。

# きゅうしょくレシピ

レシピのリクエストがあった、レバーの<sup>あまからに</sup>甘辛煮とレバーの<sup>いた</sup>ケチャップ炒めの<sup>しょうかい</sup>レシピをご紹介します！

レバーのくさみを<sup>おさ</sup>抑えて<sup>うま</sup>旨さを<sup>ひ</sup>引き出した、<sup>だ</sup>子ども<sup>こ</sup>も<sup>たち</sup>達も<sup>だいす</sup>大好きなメニューです。ぜひ<sup>かてい</sup>ご家庭で<sup>つく</sup>作ってみてください。

## レバーの<sup>あまからに</sup>甘辛煮



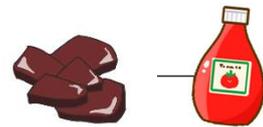
### つくりかた 作り方

- ① レバーを<sup>ちい</sup>小さめに<sup>き</sup>切り<sup>がっこう</sup>ボイルする（学校では<sup>きゅうしょくよう</sup>給食用の<sup>たんざくぎ</sup>短冊切りのものを<sup>しょう</sup>使用しています）。
- ② <sup>きとう</sup>砂糖、<sup>しょうゆ</sup>しょうゆ、<sup>おろししょうが</sup>おろししょうが、<sup>みりん</sup>みりんを<sup>フライパン</sup>フライパンで<sup>かねつ</sup>加熱する。
- ③ レバーを<sup>い</sup>入れて<sup>あ</sup>和える。ごまを<sup>ふ</sup>振り<sup>い</sup>入れる。

### ざいりょう ひとりぶん 材料（1人分）

- ・<sup>ぶた</sup>豚スモークレバー（<sup>きゅうしょく</sup>給食では<sup>たんざわのうじょう</sup>丹沢農場さんのものを<sup>しょう</sup>使用しています） 20g
- ・<sup>きとう</sup>砂糖 1.5g
- ・<sup>しょうゆ</sup>しょうゆ 1.7g
- ・<sup>いりごま</sup>いりごま 0.3g
- ・<sup>おろししょうが</sup>おろししょうが（<sup>チューブ</sup>チューブでも<sup>か</sup>可） 0.3g
- ・<sup>みりん</sup>みりん 1g

## レバーのケチャップ炒め



### つくりかた 作り方

- ① レバーを<sup>ちい</sup>小さめに<sup>き</sup>切り<sup>がっこう</sup>ボイルする（学校では<sup>きゅうしょくよう</sup>給食用の<sup>たんざくぎ</sup>短冊切りのものを<sup>しょう</sup>使用しています）。
- ② レバー<sup>い</sup>以外の<sup>ざいりょう</sup>材料を<sup>フライパン</sup>フライパンで<sup>かねつ</sup>加熱する。
- ③ レバーを<sup>い</sup>入れて<sup>あ</sup>和える。

### ざいりょう ひとりぶん 材料（1人分）

- ・<sup>ぶた</sup>豚スモークレバー（<sup>きゅうしょく</sup>給食では<sup>たんざわのうじょう</sup>丹沢農場さんのものを<sup>しょう</sup>使用しています） 20g
- ・<sup>トマトケチャップ</sup>トマトケチャップ 3g
- ・<sup>ちゅうのう</sup>中濃ソース 2g
- ・<sup>きとう</sup>砂糖 1g