



# 7月のイチオシ！給食レシピ



いよいよ夏本番ですね。気温が高く、蒸し暑い日が続くと食欲が落ちたり、偏った食事になったりして食生活が乱れ、夏バテの原因にもなります。規則正しい生活と、バランスのとれた食事ですぐに夏をのりきりしましょう！

## ハンバーグの ラタトゥイユソースがけ

今月のイチオシ！  
給食メニュー

### 材料(4人分)

ハンバーグ……………4個  
たまねぎ……………20g  
なす……………20g  
トマト……………20g  
ズッキーニ……………20g  
ピーマン……………6g  
おろしにんにく……………少々  
サラダ油……………適量  
A トマト缶詰……………20g  
トマトケチャップ……………小さじ0.5  
砂糖……………少々  
コンソメ……………1g  
塩、こしょう……………少々

### 作り方

【ハンバーグ】  
ハンバーグは色よく焼いておく。  
【ソース】  
たまねぎはうす切り、なす、ズッキーニは5mm厚のいちょう切り、ピーマンは1.5cmの角切り、トマトは2cmの角切りにする。フライパンにサラダ油を入れて熱し、とおろしにんにくを加えて炒める。  
にAを加え、少し煮込んで味を調える。  
皿にハンバーグを盛りつけ、手前にソースを盛り付ける。

小学校中学年の分量です。  
好みに合わせて、使用量を調整してください。

### 夏野菜たっぷりラタトゥイユで元気に夏を乗り切ろう！

「ラタトゥイユ」とは、野菜を油で炒め、トマトで煮込んで作るフランス南部プロヴァンス地方の家庭料理です。疲れを取り、体を元気にしてくれる夏野菜を、おしゃれな1品にしてみませんか？お子さんと一緒に作ってみてください

今回はソースとして少しだけ添えています。大きく切った野菜でたくさん作り、しっかり食べても良いですね。



津山市はクックパッドに「津山市のキッチン」を開設しています！



【平成29年7月に実施した給食】  
黒糖パン・あじのラタトゥイユ添え・レタススープ

この時は、油で揚げた「あじ」にラタトゥイユソースをかけました。夏野菜のうま味がギュッと詰まったソースで、おいしく出来上がりました



暑いと食欲がわかず、冷たい麺だけ食べていませんか？炭水化物をエネルギーに変えるためには、ビタミンB1が必要です。体をつくるたんぱく質や、ビタミン・ミネラル、食物繊維などが摂れるよう、お好みの麺にいろいろなものをトッピングして食べましょう！

たんぱく質を多く含む

お好みに合わせて乗せてみよう！

お好みの麺

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

ほかには、レタス、水菜、オクラ、のり、なめたけなど