



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！

★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！

ストカフィ

今月のイチオシ！
給食メニュー

材料(4人分)

- たら……………4切
- でんぷん……………20g
- 揚げ油……………適量
- たまねぎ……………80g
- カットマト缶……………40g
- おろしにんにく……………少々
- オリーブ油……………適量
- 乾燥バジル……………小さじ1/2
- A トマトピューレ……………大さじ1
- トマトケチャップ……………大さじ1
- コンソメ……………小さじ1/2
- さとう……………小さじ1/2
- 塩、こしょう……………少々

作り方

- ①たらはでんぷんをまぶし、揚げておく。
- ②フライパンにオリーブ油とおろしにんにくを入れ、薄切りにしたたまねぎを炒める。
- ③たまねぎがしんなりしたら、カットマトとAを加えて煮る。
- ④乾燥バジルを振り入れて仕上げる。
- ⑤皿にたらを盛りつけ、④をかける。

◎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。



モナコ料理を味わおう♪

今回は、東京2020オリンピック・パラリンピックでホストタウンとして交流する都市「モナコ公国」の料理です。モナコ公国は地中海に面し、陸側はフランスに囲まれ、イタリアの国境近くにある国です。国土面積は2.02km²で世界で2番目に小さく、東京ディズニーランド&シーの約2倍ほどだそうです。ストカフィは、干たらをトマトで煮込む料理ですが、学校給食では食べやすくアレンジしています。

つめ めん 冷たい麺に “ひと工夫”



暑くて食欲がわかず、冷たい麺だけ食べていませんか？栄養素がバランス良く摂れるよう、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

お好みでいろいろ
乗せてみよう！

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

お好みの麺

ほかには、レタス、水菜、オクラ、のり、なめたけなど