

# いただきます



もうすぐ

2025年度 7・8月号



しよくし てつだ りようり ちようせん  
食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

◎ 食事のお手伝い、どんなものがある？

きゅうしょく なつやす 給食がない夏休み、おうちでの食事の回数も多くなります。そこで下の絵は、食事のお手伝いについて、すぐにできそうなレベル1から、料理に挑戦することができるレベル3までまとめました。ほかにもどんなお手伝いがあるか考えてみましょう。

## レベル1

まいにち てつだ きづいたらうご  
毎日できるかんたんなお手伝い。気づいたら動こう！



テーブルをきれいにする



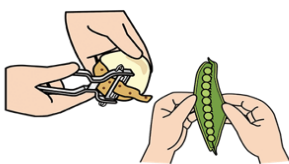
おはしや料理をならべる



しよく き あら 食器洗いなどの後片づけ

## レベル2

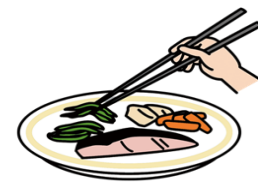
なんかい てつだ 何回もお手伝いすることで、うまくコツがつかめるよ！



やさい かわ まめ  
野菜の皮むき、豆のさや  
むきなどの下ごしらえ



ごはんをよそう



りようり も  
料理を盛りつける

## レベル3

りようり つく てつだ 料理作りのお手伝いをすると、できることが増えて楽しいよ！



暑い時期は **食中毒** に要注意！

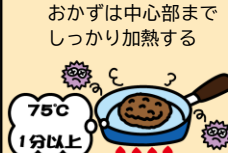
調理の  
ポイント



手をきれいに洗う

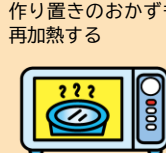


肉以外の食材はよく  
洗う



おかずは中心部まで  
しっかり加熱する

75℃  
1分以上



作り置きのおかずも  
再加熱する



# 給食チャプチェ

☆分量は小学校3・4年生の一人分です



- <材料> 春雨(6g)豚ひき肉 (4k)玉ねぎ (20g) 人参(5g)インゲン(10g)さとう(0.4g)  
しょうゆ(3.4g) いり卵 ごま油(0.5g) トウバンジャン サラダ油
- <作り方>春雨はもどしておきます。玉ねぎは千切り、人参は短冊、インゲンは食べやすい大きさに切ります。卵は炒り卵を作っておきます。鍋に油を入れ加熱し、肉・トウバンジャン 野菜を炒め、火が通ったら味付けし、春雨・炒り卵を入れて炒め、完成です。



| 月                                                                                                         | 火                                                                                                             | 水                                                                                                       | 木                                                                                                              | 金                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>7日<br>チキンライス<br>スープ<br>ハムコーンサラダ<br>牛乳<br>米麦とり肉玉ねぎピーマンしいたけ<br>あげ大根肉団子キャベツコーンハム<br>⑥612kcal②22.8g②22.1g | 1日中岬トレイ<br>ラーメン<br>しょうゆスープ<br>フルーツヨーグルト<br>牛乳<br>めん(卵)焼き豚(卵)メンマもやし<br>ほうれん草ねぎバナナヨーグルト<br>⑤536kcal②23.3g②13.9g | 2日<br>ごはん<br>みそ汁<br>ポークチャップ<br>レモン和え<br>牛乳<br>米麦ぶた肉マイタケ玉ねぎあげ<br>大根かにかまもやしレモン果汁<br>⑥641kcal②23.3g②21.0g  | 3日えり中なし<br>ごはん<br>野菜汁(塩味)<br>イカフライ<br>ひじき煮<br>牛乳<br>米麦とり肉とうふいも人参しめじ<br>ねぎイカフライ(卵)ごぼうあげ<br>⑥620kcal②24.9g②18.4g | 4日えり中なし<br>ごはん<br>中華丼<br>みそ汁<br>和え物<br>牛乳<br>米麦いかえびぶた肉人参ハクサイ<br>とうふわかめなるとほうれん草<br>⑤595kcal②29.5g②13.8g            |
| 8日<br>チキンライス<br>スープ<br>ハムコーンサラダ<br>牛乳<br>米麦とり肉玉ねぎピーマンしいたけ<br>あげ大根肉団子キャベツコーンハム<br>⑥612kcal②22.8g②22.1g     | 8日えり小庶トレイ<br>うどん<br>たまご汁<br>ポテトコロッケ<br>牛乳<br>うどんぶた肉丸天人参マイタケ<br>ねぎ卵玉ねぎいもカレー粉パン粉<br>⑤534kcal②22.5g②16.9g        | 9日<br>先生方の研修会<br>給食ありません<br>牛乳を飲もう！<br>先生方の研修会<br>給食ありません<br>牛乳を飲もう！                                    | 10日<br>あげパン<br>春雨スープ<br>サラダ<br>牛乳<br>パンさとう肉団子春雨人参ねぎ<br>いもきゅうりコーンドレ(卵)<br>⑤565kcal②19.6g②22.9g                  | 11日<br>カレーライス<br>ブロッコリサラダ<br>牛乳<br>米麦ぶた肉肉団子いも人参玉ねぎ<br>ブロッコリハムキャベツパジル<br>⑥664kcal②20.6g②22.1g                      |
| 14日<br>ごはん<br>豚汁<br>納豆<br>チャプチェ<br>牛乳<br>米麦ぶた肉とうふ大根ねぎごぼう<br>納豆春雨ぶた肉玉ねぎ卵インゲン<br>⑥637kcal②69.5g②20.3g       | 15日<br>トマトパスタ<br>サラダ<br>牛乳<br>スパゲッティえびいかとり肉<br>ベーコンピーマンなすいもしめじ<br>⑤545kcal②27.1g②22.9g                        | 16日<br>ごはん<br>みそ汁<br>たらザンギ<br>豚しゃぶサラダ<br>牛乳<br>米麦わかめ大根ねぎぶた肉ちくわ<br>もやしきゅうり人参たら<br>⑥602kcal②25.8g②19.7g   | 17日<br>パン<br>スープ<br>若鳥のピカタ<br>サラダ<br>牛乳<br>パンとり肉ウィンナー玉ねぎ<br>ピカタ(卵) サラダドレ(卵)<br>⑥610kcal②29.5g②26.1g            | 18日<br>先生方の研修会<br>えり小・庶野・<br>岬小お休み<br>先生方の研修会<br>えり小・庶野・<br>岬小お休み                                                 |
| 21日<br><br>海の日<br>米麦ぶた肉とうふ大根ねぎごぼう<br>納豆春雨ぶた肉玉ねぎ卵インゲン<br>⑥637kcal②69.5g②20.3g                              | 22日庶野小なし<br>うどん<br>カレー汁<br>肉団子もち米蒸し<br>牛乳<br>うどんぶた肉玉ねぎ人参しめじ<br>ちくわほうれん草もち米が<br>⑤560kcal②22.8g②15.2g           | 7・8月合併号<br>                                                                                             |                                                                                                                | 8/22日えり小なし<br>ごはん<br>みそ汁<br>マーボーなす<br>ブロッコリ和え<br>牛乳<br>米麦いもしめじわかめねぎぶた肉<br>玉ねぎ竹輪ブロッコリマヨ(卵)<br>⑥637kcal②23.2g②24.3g |
| 25日<br>ごはん<br>みそ汁<br>チキン甘酢和え<br>ごま和え<br>牛乳<br>米麦あげキャベツ人参とり肉<br>ちくわもやしほうれん草ごま<br>⑥636kcal②22.1g②23.6g      | 26日<br>うどん<br>汁<br>あげたこ焼き<br>牛乳<br>うどんぶた肉ほうれん草丸天ねぎ<br>マイタケわかめ玉ねぎタコ焼(卵)<br>⑤527kcal②23.8g②15.7g                | 27日<br>ごはん<br>みそ汁<br>さばみそ煮<br>ピリ辛こんにゃく<br>牛乳<br>米麦あげハクサイわかめねぎ<br>さばつきこんインゲンレンコン<br>⑥629kcal②26.0g②20.6g | 28日<br>パン<br>スープ<br>ウィンナー炒め<br>バナナ<br>牛乳<br>とり肉とうふ大根ネギ冷パテ<br>ウィンナー玉ねぎピーマンバナナ<br>⑥628kcal②24.2g②22.0g           | 29日<br>カレーライス<br>フルーツ杏仁<br>牛乳<br>米麦ぶた肉いんげん人参玉ねぎ<br>なすマイタケバターもも缶ゼリー<br>⑥710kcal②20.6g②21.5g                        |

