

# 給食だより 7月



令和7年7月1日 筑後保育所

## 旬の食材 【 ゴーヤ 】

淡色野菜の食材です。ビタミンCがとても多く（トマトの約5倍）、含まれています。ゴーヤに含まれるビタミンCは熱に強く、壊れにくい性質があるのでどんな料理に使用しても多くのビタミンCを摂取することができます。



今月は、給食でもゴーヤを使った「ゴーヤチャンプル」や「ゴーヤの混ぜご飯」を予定しています。



こんげつ こんだてしょうかい めん  
今月の献立紹介・・・ジャージャー麺

えんじ ひとりぶんりょう  
園児 一人分量

つく かた  
【 作り方 】

ちゅうかかんめん 中華乾麺	20 g
ぶた にく 豚ひき肉	12 g
しょうが	0.6 g
たまねぎ	8 g
きゅうり	8 g
もやし	8 g
ねぎ	1.5 g
干しいたけ	0.8 g
あか 赤みそ	2.4 g
さんおんとう 三温糖	0.4 g
しょうゆ	0.8 g
ごま油	0.3 g
サラダ油 あぶら	0.3 g

- 1、みず もど 水で戻したしいたけ、たまねぎ、しょうがはみじん切り、きゅうりはせん切り、ねぎは小口切りにします。
- 2、なべ あぶら ねっ ぶた にく いた 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉としょうがを炒め、ひ とお 火が通ったら、たまねぎ・しいたけを加え炒めます。あか さんおんとう くわ あじ ととの さいご 赤みそ・三温糖・しょうゆを加え味を調え、最後にごま油を加え、冷蔵庫で冷やしておきます。
- 3、もやしは茹でておき、きゅうりと一緒に冷やしておきます。
- 4、べつ なべ ゆ わ めん ゆ みず 別の鍋にお湯を沸かし、麺を茹で、水でよくさらします。
- 5、うつわ めん ひ く も 器に麺と冷やした具を盛りつけ、いただきます。