

よく いく

食育だより

令和8年度(2026年度)

和歌山市立宮小学校

NO.4

—おうちのひとといっしょにみてね—

7月の絵本給食についてお知らせします。 その時の給食レシピも紹介しますので、お家で作ってみてくださいね。



書名

たなばた ねがいごと
かいたの だあれ?

作者名

作/ねぎしれいこ・絵/吉田朋子

出版社名

株式会社 世界文化社



書名

ポポくんのミックスジュース

作者名

accototo ふくだとしお+あきこ

出版社名

PHP 研究所



セタ汁《7/7の献立より》

材料(子ども4人分)

豚肉スライス(細切り) 20g

たまねぎ(半分に切って薄切り) 40g

にんじん(2mmぐらいの輪切り) 20g

えのきたけ 20g

(いしづきをとり、3等分に切る)

オクラ(3mmぐらいの輪切り) 20g

そうめん(半分に切る) 10g

うすくちしょうゆ 大さじ1

みりん 小さじ1

塩 少々

だしパック 1パック

みず 水 600cc

作り方

①そうめんは、表示時間より

少し短くゆでる。

②輪切りにしたにんじんは、星形に型を抜く。

③鍋に水を入れて沸騰したら、豚肉・たまねぎ

にんじん・えのきたけを順に入れて煮る。

④ゆでたそうめんとおくらも入れて、火を通し、

調味料で味をつける。



夏野菜のキーマカレー《7/16の献立より》

材料(子ども4人分)

ひき肉 100g

たまねぎ(みじん切り) 200g

じゃがいも(さいの目切り) 100g

かぼちゃ(さいの目切り) 100g

なす(さいの目切り) 20g

ピーマン(みじん切り) 20g

ひきわり大豆 20g

トマト水煮(さいの目切り) 40g

油 小さじ1

カレールウ 50g

コンソメスープの素 小さじ1

塩・こしょう 少々

酒 小さじ1

みず 水 500cc



作り方

①鍋に油を入れて熱し、肉、たまねぎの

順に炒める。

②具材に火が通れば、水を入れる。

③沸騰したら、その他の材料を入れて煮込む。

④やわらかく煮込んだら、カレールウや調味料で

味をつける。

