



7月給食だより

れいわ ねん がつ にち
令和7年6月30日

りくべつちようきゅうしょく
陸別町給食センター

食事の支度をしてみよう

調理をするときは、身支度をととのえて、手はせっけんを使ってしっかりと洗うことが大切です。また、包丁やガスコンロ、IHクッキングヒーターなどを使うときは、大人と一緒に、けがや事故が起きないように気を付けて使いましょう。

【調理方法】

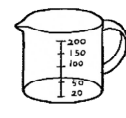
煮る、炒める、ゆでる、焼く、蒸す、
揚げるなど、さまざまな調理方法があります。



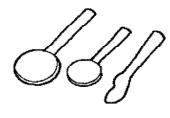
【はかる】



デジタルばかり



計量カップ



計量スプーン



〈粉末〉
山盛りにすくって
すり切る

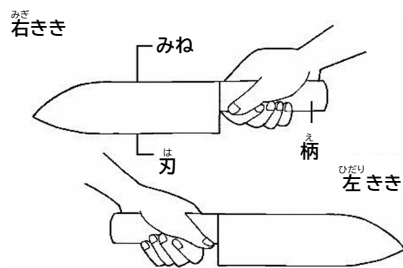


〈液体〉
液面が盛り
上がるくらい

【切る】

◎包丁の持ち方

柄をしっかりと
にぎります。
人差し指を伸ばして、
みねにそわせて
持ってもよいです。



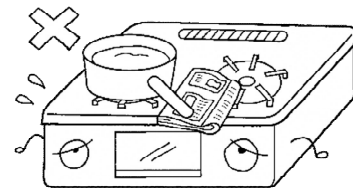
※まな板がすべらない工夫

まな板の下に、まな板用のすべり止めや、
ぬらしてしぼった布巾を敷くと、
すべりにくくなります。



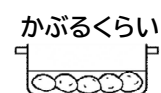
【加熱する】

火を使うときは、周りに燃えやすいものがない
かを確認して、必ず換気を行います。使
い終わった後は、確実にガス栓を閉めます。

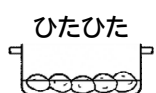


覚えておくと便利！

レシピでよく見る用語



かぶるくらい



ひたひた



たっぴり

ひとつまみ



親指、人差し指、
中指でつまむ

少々



親指と人差し指で
つまむ



ぐらぐら

はげしく煮立っている



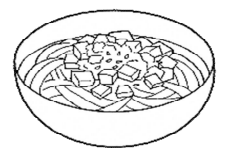
ふつつつ

食材が少し動く程度

さば缶豆乳うどん

火を使わない簡単
レシピ

- ① 冷凍うどんをパッケージの作り方のとおりに解凍する。
- ② さば缶は汁気を切ってから身を軽くほぐしておく。トマト1/2個、きゅうり1/3本を1cm角に切る。
- ③ 豆乳120mL、めんつゆ(三倍濃縮)小さじ1/2とごま油小さじ1を混ぜ合わせておく。
- ④ 器に①と②を盛り、③をまわしかけて白ごまを適量かける。



献立のお知らせ

4日：七夕こんだて

七夕には、「そうめん」を食べて
無病息災を願う風習があります。
また、そうめんには、機織り
の糸や天の川に見立てるとい
う意味もあり
ます。給食では、
『ちらし寿司』と
『そうめん汁』で
七夕を祝います。



さっぽろ味探訪：2日、3日、9日

スープカレー、札幌ラーメン、ちくわパンは札幌市で有
名なご当地グルメです。今月は給食用にアレンジした
札幌ご当地グルメを提供します。
スープカレーは1970年代に札幌市のお店で「薬膳カ
レー」が提供され始め、その後、「スープカレー」とし
て広がりました。札幌ラーメンといえば、コーンとバタ
ーがトッピングされたみそラーメンが特徴的です。ち
くわパンは北海道各地で食べることができる惣菜パン
ですが、その発祥は札幌市のパン屋さんです。

日本全国味めぐり

17日：あさりうどん（愛知県）

愛知県で「あさりうどん」といえば、
蒲郡市を代表するご当地グルメの
「ガマゴリうどん」が有名です。愛知
県は日本一のあさりの産地です。あ
さは、鉄やビタミンB12、タウリ
ンなど、体のはたらきに
欠かせない栄養素がたく
さん含まれています。



世界の料理

23日：～フランス～

今月の世界の料理は「フラ
ンス」にちなんだ料理です。
ラタトゥイユは、南フラン
スの郷土料理として親し
まれています。トマトやパプ
リカなど夏野菜を煮込んで
つくる夏にうれしい
料理です。

