

給食センターだより



令和8年7月発行
岡垣町中学校給食センター

もうすぐ夏休みですね。7月の給食には栄養たっぷりの旬の夏野菜を多く取り入れています。暑くて食欲が落ちてしまう人もいるかもしれませんが、自分の健康と成長のために、しっかり食べましょう。

「給食レシピコンクール」に挑戦してみませんか

「わたしがつくる福岡の学校給食」をテーマに、県産品を用いた学校給食レシピを募集します。

普段の給食や家庭科の授業を思い出しながら、献立づくりに取り組んでみませんか。

応募作品の中から、2、3学期の実際の給食に採用する予定です。たくさんの応募を待っています。



1. メニューや材料を考える



2. 実際に作ってみる



×切
8月25日

3. 応募用紙に記入する

(出来上がりの写真を忘れずに)

なつやさい
さんじょう
夏野菜レンジャー参上



「茄子とトマトのスパゲティ」

☆7月13日(月)の給食に登場!

材料(2人分)

スパゲティ…220g	オリーブ油…大さじ 1/2
牛豚ミンチ…140g	ウスターソース…小さじ2
玉ねぎ(薄切り)…200g	コンソメ…小さじ 1/2
なす(角切り)…100g	トマトケチャップ…150g
トマト(角切り)…100g	砂糖…小さじ 1/3
枝豆むき身…30g	塩…小さじ 1/3
生姜(すりおろし)…3g	
にんにく(すりおろし)…3g	



今が旬の夏野菜を
たっぷりとれる一品♪
粉チーズをかけても
おいしいですよ

作り方

1. 野菜はよく洗い、切っておく。
2. 鍋にたっぷりのお湯を沸かして、1%ほどの塩(分量外)を入れて、スパゲティを茹でしておく。
3. フライパンにオリーブ油を熱して、生姜、にんにくを入れて香りを立たせてから、ミンチを炒める。
4. 玉ねぎを加えて、透き通ってきたら、なすを加える。
なすがしなりしてきたら、トマトも加えて炒める。
5. 枝豆、Aの調味料を入れて、味をととのえる。
6. 茹でたスパゲティと絡ませて、できあがり。