

うんまか



発行：令和8年6月
えびの市防災食育センター
第2号

7・8月のいちおし給食

7/7 七夕献立

- ・キーマカレー
- ・チーズサラダ
- ・七夕クレープ
- 星型のにんじんやチーズを使用し、星がいっぱいの献立にしました。

7/14 地産地消献立

- ・鶏肉の日向夏ソース和え
- 宮崎県産の鶏肉と日向夏の果汁を使用しています。暑い夏でも食べやすい、さっぱりとした味付けです。

夏野菜献立

- ・7/17 夏野菜の豚汁
- ・8/27 夏野菜のカレー
- 色鮮やかな夏野菜をたくさん使用した献立です。夏野菜は、水分を多く含む野菜が多く、夏の水分補給にもぴったりです。

給食レシピ紹介

【材料 4人分】

豚肉	200g
玉ねぎ	160g (中1個)
にんじん	80g (2/3本)
たけのこ(水煮)	50g
ごぼう	40g
ピーマン	70g (2個)
しいたけ	40g
おろししょうが	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1
赤みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	大さじ1/2
豆板醤	小さじ1
水	100ml

【作り方】

- ① 玉ねぎ、しいたけは薄切り、にんじん、たけのこは短冊切り、ピーマンは細切りにする。ごぼうは、さがきにして、水にさらしておく。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉が色づいてきたら、②に玉ねぎ、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、ピーマンの順に加え、炒め合わせる。
- ④ 全体に油が回ったら水を加え、ふたをして弱火〜中火で野菜が柔らかくなるまで蒸し煮にする。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、Aの調味料を加え、味をととのえる。

作ってみてね！



ちさんちしょうしゅうかん 地産地消週間



6月8日～6月12日は「地産地消週間」でした。宮崎県やえびの市の食材を使用した給食がたくさん登場しました。
※お米は、えびの産「ヒノヒカリ」を使用しています。



- ・千切大根
- ・ピーマン
- ・にんじん
- ・ねぎ
- ・いもこ豚



- ・きゅうり
- ・大根
- ・にんじん
- ・ねぎ
- ・キャベツ
- ・いもこ豚



- ・鶏肉
- ・きゅうり
- ・にら
- ・にんじん



- ・ズッキーニ
- ・きゅうり
- ・にんじん
- ・赤ピーマン
- ・じゃがいも
- ・シイラ



- ・にんじん
- ・じゃがいも
- ・宮崎牛
- ・タカミメロン



アクセスはこちら



今年も地産地消週間にあわせて、「宮崎県産のメロン」が登場しました。いつものフルーツポンチにメロンを加え、少し贅沢で、おいしいフルーツポンチに仕上がりました。メロンをカットする様子を動画で撮影してみました。上のQRコードより、ご覧ください。