

6月

給食だより



梅雨の季節が近づき、気温の変化が大きくなる時期となりました。気温や湿度の変化に気をつけながら、元気に過ごしていきましょう。

6月は「食育月間」、また毎月19日は「食育の日」とされています。食べることは、元気に過ごすための大切な力につながります。ご家庭でも、食事の時間を大切にしながら、「食」について楽しく触れる機会を作ってみてください。

今月のおたのしみメニュー

【5日(金)チャレンジメニュー】

昼食：たまねぎたっぷりスープ

【19日(金)ピカピカメニュー】

午後おやつ：オニオンパン

【26日(金)郷土料理：宮崎県】

昼食：チキン南蛮



お家で作ってみよう!

オニオンパン

材料 小カップ6個分

たまねぎ	40g	調整豆乳	80g
ベーコン	28g	小麦粉	80g
コーン	20g	ベーキングパウダー	3.2g(小さじ1弱)
油	12g(大さじ1)	パセリ	0.04g(適量)
コンソメ(顆粒)	2g(小さじ1弱)		

作り方

※たまねぎ…みじん切り、ベーコン…短冊切り

- ①油～豆乳を混ぜる。
- ②小麦粉・ベーキングパウダーを加えて混ぜ合わせる。
- ③②に玉ねぎ～コーンを加えて、パセリをふり、更に混ぜる。
- ④カップor型に流し入れ、焼く。 オープン：170℃ 18～25分程度



※写真は小麦粉使用バージョンです

材料 小カップ6個分 ※米粉バージョンのレシピです(アレルギー献立で提供)

たまねぎ	40g
ベーコン	28g
コーン	20g
油	24g(大さじ2)
コンソメ(顆粒)	2g(小さじ1弱)
調整豆乳	88g
米粉	80g
ベーキングパウダー	3.2g(小さじ1弱)
パセリ	0.04g

作り方

※たまねぎ…みじん切り、ベーコン…短冊切り

- ①油～豆乳を混ぜる。
- ②米粉・ベーキングパウダーを加えて混ぜ合わせる。
- ③②に玉ねぎ～コーンを加えて、パセリをふり、更に混ぜる。
- ④カップor型に流し入れ、焼く。 オープン：160℃ 18～25分程度

給食業者（Oisix）からアンケートを承っております。お時間のある際にぜひご回答お願いいたします。

