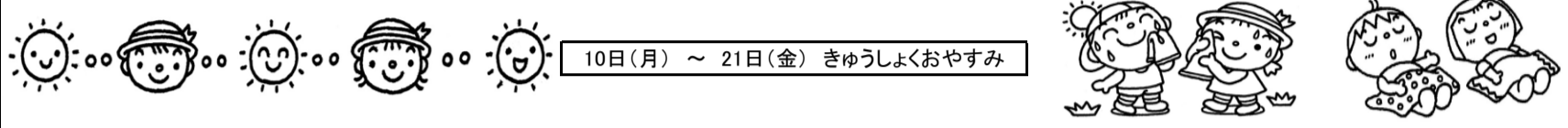


月	火	水	木	金
3 にくじゃが ししゃものおちやあげ むぎごはん きりほしだいこんのみそしる	4 オレンジ いんげんのナッツあえ しろはなまめコロッケ ひじきごはん とうがんにじる	5 コーンソテー ケチャップに こめこしよくパン とうにゅう ブルーベリージャム かぼちゃスープ	6 フローズンヨーグルト かいそうサラダ (あおじそドレッシング) ポイルウインナー むぎごはん なつやさいカレー	7 ひがしにほんのりょうり ぶどうゼリー とりにくのひきないり さんだいまそやき うどん さんりくわかめのうどんじる



24 ちゅうごくのりょうり ★1 なすのみそいため シューマイ(2) むぎごはん ちゅうかふうたまごスープ	25 パイナップル ぎゅうにくと きすと ひじきなめし そうめんじる	26 イタリアのりょうり ★2 やさいのマリネ いかのハーブやき レーズんしよくパン ミネストローネ	27 ポテトサラダ (マヨネーズ) ぶたにくの むぎごはん なつけんちんじる	28 なし キャベツの ゆかりあえ (ソース) むぎごはん なめこじる
---	---	--	---	--

31 かぼちゃサラダ (ごまドレッシング) ス克蘭ブルエッグ あげパン(シナモン) レタススープ	業者配送 4日: オレンジ 6日: フローズンヨーグルト 7日: ぶどうゼリー 25日: パイナップル 28日: なし	 きゅうにゅう まいもち *牛乳は毎日つきます。 *はしは持参のため載せていません。	こんげつしゅんのたべもの トマト・なす・スッキーニ・えだまめ・ピーマン きゅうり・とうがん・かぼちゃ・オクラ・いんげん とうもろこし・モロヘイヤ・じゅうろくささげ * あじ・いか・あゆ・いわし・はも * もも・ぶどう・メロン・すいか・なし きゅうしょくにもたくさんきせつたべものが つかわれています。さがしてみましょ♪
---	---	---	---



☆ おうちで作ってみませんか？ 給食レシピ ☆

なつは、トマト・きゅうり・なす・とうもろこしなど、おいしいやさいがたくさんとれます。しゅんのものをしっかりたべて、なつバテをしないげんきなからだをつくりましょう。おうちのひとで、なつやさいをつかってりょうりをつくってみましょ！

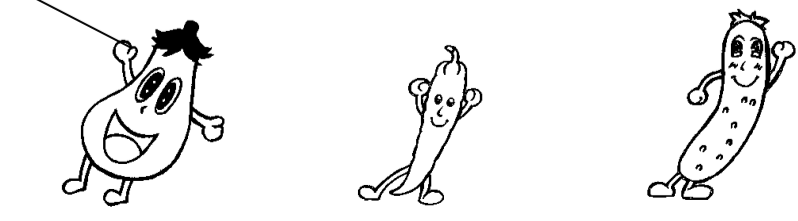
なすのみそ炒め ★1

(材料1人分) (作り方)

豚ミンチ	15g	①なすは5ミリの厚さの半月切りにし、水にさらす。
なす	30g	②たまねぎ、ピーマンは5ミリ幅のせん切りにする。
たまねぎ	20g	③にんじんは短冊切りにする。
ピーマン	10g	④Aの調味料を混ぜておく。
にんじん	5g	⑤豚ミンチはサラダ油で炒め、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なすの順に入れ、よく炒める。
サラダ油	適宜	⑥Aの調味料を加えて味付けし、でんぷんの水溶きを加える。
赤みそ	3g	
A 砂糖	2g	
しょうゆ	1g	
酒	1g	
でんぷん	0.5g	

*夏野菜のなすが苦手でも食べやすくするため、豚ミンチと炒めました。
 *子どもたちにピーマンの種を取ったり、たまねぎの皮をむいたり、できることからお手伝いさせましょう。
 *おうちにある野菜を入れたり、豚肉の代わりに、鶏肉や厚揚げを使ったりして、アレンジを楽しんでください。

かいつのおいしいなかまたち



野菜のマリネ ★2

(材料1人分) (作り方)

キャベツ	30g	①キャベツ、ピーマンは食べやすい大きさに切り、茹でる。
赤ピーマン	10g	②Aの調味料を混ぜて、マリネ液を作る。
黄ピーマン	10g	③野菜をマリネ液であえて、冷やす。
オリーブ油	2g	
レモン果汁	1.5g	
砂糖	2g	
A 塩	0.4g	
白こしょう	0.02g	
ガーリックパウダー	0.02g	

*給食センターでは、生野菜は出しません。野菜はすべて火を通してあります。マリネ液も加熱して、冷やしてからあえています。
 *おうちにある野菜をマリネ液につけておいて、毎日の食事に出してみましょ。

