











月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>れいとうみかん</p>  <p>むしとうもろこし しやものいそべあげ</p> <p>むぎごはん ぶたじる</p> <p>しそこんぶふりかけ</p>	<p>2</p> <p>ちゅうごくのりようり</p>  <p>チンジャオロースー モロヘイヤシューマイ</p> <p>むぎごはん ちゅうかふうコーンスープ</p>	<p>3</p>  <p>かいそうサラダ ぶたにくの(あおじそドレッシング) パーベキューソース</p> <p>こめこしよくパン ポテトスープ ブルーベリージャム</p>	<p>4</p> <p>ブラジルのりようり</p>  <p>れいとうパイ やさいのマリネ コシーニャふうコロッケ</p> <p>フェイジョアータ</p> <p>むぎごはん</p>	<p>5</p>  <p>あつあげのみそいため てづくりかきあげ</p> <p>うどん かやくうどんのしる</p>





8日(月) ~ 19日(金)
きゅうしょくおやすみ

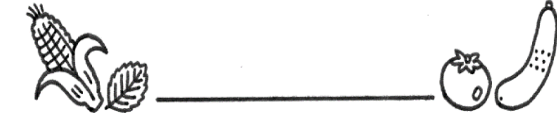
<p>22</p>  <p>とりにくい さけのしおこうじやき</p> <p>むぎごはん あおなのみそしる</p>	<p>23</p> <p>みかんゼリー</p>  <p>なつやさいサラダ かぼちゃコロッケ (イタリアンドレッシング)</p> <p>ドライカレー</p> <p>むぎごはん</p>	<p>24</p> <p>ドイツのりようり</p>  <p>ジャーマンポテト フランクフルト(ケチャップ)</p> <p>コッパン(きりめいり) アイントプフ</p>	<p>25</p> <p>なし</p>  <p>いんげんのナッツあえ きすのてんぷら</p> <p>ひじきごはん なめこのみそしる</p>	<p>26</p> <p>かんこのりようり</p>  <p>かんこくふうにくじゃが チヂミ</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p>
--	---	--	---	--

<p>29</p>  <p>こんぶあえ とりにくのたつたあげ</p> <p>むぎごはん とうがんじる</p>	<p>30</p> <p>しこくちほうのりようり</p> <p>ゆずゼリー</p>  <p>さつまいものレモンに かつおのかくに</p> <p>むぎごはん そうめんじる</p>	<p>31</p>  <p>キャベツソテー タラのマリネ</p> <p>ころよくパン とうにゅうかぼちゃスープ</p>	<p>*ぎゅうにゅう</p> <p>*おうちからせいけつな おはしをもってきましょう。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ぎょうしゃ はいそう業者配送</p> <p>1日: れいとうみかん</p> <p>4日: れいとうパイ</p> <p>23日: みかんゼリー</p> <p>25日: なし</p> <p>30日: ゆずゼリー</p> </div>
---	--	---	---	--



なつやさいが おいしい きせつです!!

トマト・なす・えだまめ・ピーマン・きゅうり・かぼちゃ・オクラ・とうもろこしなど なつはおいしいやさいがたくさんとれます。
しゅんのやさいをしっかりと食べて、きぞくたさいせいかつをころがけ、げんきになつをすごしましょう。



給食で人気のメニュー紹介

夏野菜カレー

(材料1人分)

豚もも肉	20g	赤ワイン	1g
たまねぎ	40g	こしょう	0.02g
なす	15g	A [リンゴビュレ	5g
かぼちゃ	30g	ケチャップ	2g
トマト	15g	ウスターソース	2g
枝豆むき身	8g	ローリエ粉	0.02g
にんにく	0.3g	スープストック	1g
しょうが	0.3g	塩	0.2g
サラダ油	0.5g	牛乳	10g
水	150ml	B [カレールウ	10g
		カレー粉	0.1g
		メルティチーズ	2g

(作り方)

- しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 豚肉は2cmに切る。たまねぎとかぼちゃは2cmの角切り、なすはいちよう切りにする。トマトはミキサーにかける。枝豆は茹でておく。
- サラダ油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、香りが出たら、豚肉を炒め、赤ワインとこしょうも加える。たまねぎを加えよく炒める。なす、かぼちゃ、トマトを順に加え、水、Aの調味料を加えて煮込む。野菜がやわらかくなったら、牛乳、Bの調味料、枝豆、チーズを順に加える。

*給食で人気のカレーです。たくさんの食材と調味料を使っています。
*幼稚園・こども園・保育園には、カレー粉を使用していません。
*辛さやかくし味などは、各家庭に合わせて調節してください。食材などもアレンジして、お好みの味をさがしてみてください。

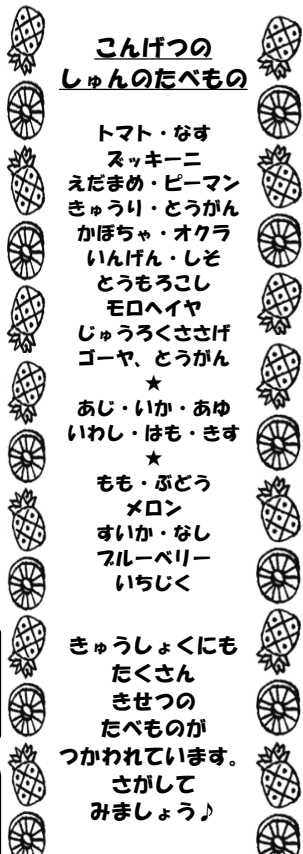
こんげつ しゅんのたべもの

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・しそ
とうもろこし
モロヘイヤ
じゅうろくささげ
ゴーヤ、とうがん

★
あじ・いか・あゆ
いわし・はも・きす

★
もも・ぶどう
メロン
すいか・なし
ブルーベリー
いちじく

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
みましょう♪



Q やさいクイズ

・「ももたろう」「アイコ」などの種類(しゅるい)があるなつやさいはなんでしょう?

① とうもろこし ② トマト ③ かぼちゃ