

月	火	水	木	金
<b>3</b>  445 kcal	<b>4</b>  422 kcal	<b>5</b>  438 kcal	<b>6</b>  405 kcal	<b>7</b>  523 kcal

## 11日(火) ~ 21日(金) きゅうしょくおやすみ



<b>24</b>  489 kcal	<b>25</b>  420 kcal	<b>26</b>  465 kcal	<b>27</b>  447 kcal	<b>28</b>  452 kcal
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

<b>31</b>  477 kcal
---------------------------

**こんげつのしゅんのたべもの**

★あまながピーマン、トマト、なす、ピーマン、えだまめ、レタス、ズッキーニ、きゅうり、かぼちゃ、モロヘイヤ、おくら、ささげ、とうがん、とうもろこし

★あじ、あゆ、すずき

★すいか、ぶどう、メロン

\*ぎゅうにゅう

\*おうちからせいけつなおはしをもってきましょう。

きょうのきゅうしょくのエネルギー kcal

**れいわ2わんど**  
 かいづしのしょくいくのテーマ

**もっとやさいをたべよう!**

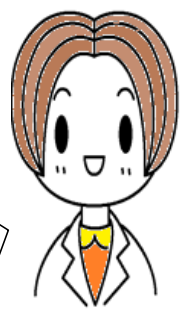
ぎょうしゃ はいそう 業者 配送

5日(水): アセロラゼリー

24日(月): オレンジゼリー

## なつやさいのおはなし

こどもえんのおともだち、あついひが つづいていますが、げんきいっぱいにごすしていますか? トマト・きゅうり・なす・とうもろこし・えだまめ・かぼちゃ・オクラ・ピーマン・とうがん・モロヘイヤ・ズッキーニなど、なつは おいしいやさいが たくさんとれます。きゅうしょくにも、たくさんつかっています。やさいには、びょうきのげんいんになるウイルスから、からだをまもるビタミンがたくさんふくまれています。すいぶんもおおいので、のどをうるおしてくれます。なつをげんきにすごすために、しっかりたべましょう。



### 給食で人気のメニュー紹介

**塩やきそば (26日の給食より)**  
 (材料4人分)

蒸し中華めん	260g	鶏がらだし	6g
豚薄切り肉	80g	中華だし	2g
酒	小さじ1	塩	少々
キャベツ	160g	こしょう	少々
にんじん	60g		
たまねぎ	60g		
たけのこ水煮	40g		

- (作り方)
- ①キャベツは1cmの細切りにする。にんじん・たまねぎ・たけのこは3mmのせん切りにする。
  - ②豚肉は2cm幅に切り、酒をふっておく。
  - ③サラダ油を熱し、豚肉を炒める。肉に火が通ったら、野菜を加え、さらに炒める。
  - ④中華めん・だしを加えて炒め、塩、こしょうで味をととのえる。

\*給食で人気のやきそばです。たくさんの野菜を使っています。

\*塩加減やかくし味などは、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、好みの味にしてください。

\*ソース味のやきそばは、青のり、しょうが漬け、花かつおを使い、焼きそばソース+和風だし、又は、焼きそばソース+洋風だし、で味付けをしています。

**にしみの(西美濃(2市6町))でつくられたものをたくさんつかっています!**

○かいづしのしょくざい: ・なす ・こめ ・あぶらあげ ・3日ベーめん

○にしみののしょくざい: ・こまつな ・チンゲンサイ