




月	火	水	木	金
3 牛乳 5-1希望献立 キムタクごはん 担々こんにやくラーメン 鶏肉のレモンソース のり酢あえ	4 牛乳 ごはん けんちん汁 銀ヒラスの梅西京焼き アスパラのサラダ	5 牛乳 七夕献立 ごはん 七夕汁 笹かまの抹茶揚げ(小1枚・中2枚) 星のチーズサラダ キラキラもち(みかん入り)	6 牛乳 レモントースト 肉だんごと玉ねぎのスープ シャキシャキポテトサラダ プラム	7 牛乳 まつかぜ行事欠食 ごはん もずくと豆腐のみそ汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め きゅうりのおかかあえ
10 牛乳 ごはん  四川スープ マーボー豆腐 まぜっこサラダ	11 牛乳 5年生行事欠食 ごはん  レタススープ いわしフライ いんげんのごま和え	12 牛乳 5-3希望献立 ごはん 白菜とベーコンのスープ サイコロステーキ 寒天サラダ レモンソーダゼリー	13 牛乳 コッペパン ポトフ なすミートペンネ フルーツ寒天 (スプーンつきます)	14 牛乳 まつもとの日① ごはん  具だくさんみそ汁  親子煮  塩丸いかの酢の物 
17 	18 牛乳 土用の丑献立 ごはん うどん汁 信州いっぱい牛丼 きゅうりの梅あえ ももっこゼリー	19 牛乳 5-2希望献立 わかめごはん みそラーメンが食べたくなっちゃうおみそ汁 チキンコンフレーク焼き ブロッコリーサラダ	20 牛乳 まつもとの日② ナン キーマカレー まめまめサラダ 波田のスイカ (スプーンつきます)	21 牛乳 小学校のみ ごはん はるさめスープ ホキの包み揚げ 大根とツナのサラダ しそひじき佃煮
24 牛乳 小学校のみ チャーハン わかめスープ ボールシュウマイ ごま酢あえ	7月の献立紹介 旬の食材:いわし、梅、レタス、きゅうり、スイカ 3日~7日 :<小学校 読書週間>ひとくちメモで給食の献立とコラボした本の紹介をします。 3、12、19日:5年生の希望献立です。5-4は2学期に出します! 5日 :七夕献立 笹の葉に見立てた天ぷらを作ります。 14日 :まつもとの日①郷土料理の塩丸いかの酢の物です。 18日 :土用の丑の日献立「う」の付くものを組み合わせました。 20日 :まつもとの日②波田のすいかです。			

行事は変更になる場合があります。都合により献立を変更する場合があります。

食育だより

学校給食センター再編についての動画です。
ぜひご覧ください! ↓



おすすめレシピ紹介

のり酢あえ

<材料>(作りやすい量 6人分くらい)

- 白菜 300g
- きゅうり 1本
- にんじん 20g
- しめじ 30g (1/3株)
- 焼きのり 1/2枚
- しょうゆ 小さじ2
- 酢 小さじ1/2
- 塩 一つまみ

<作り方>

- ①白菜1センチ幅、きゅうりは斜めの半月切り、にんじん千切り、しめじはばらす。
- ②お湯を沸かし、①を1分ほどゆでて水冷し、水をきっておく。
- ③調味料と細かくちぎった焼きのりを加えてあえる。

塩丸いかの酢の物

<材料>(4人分)

- 塩丸いか 40g
- きゅうり 1本
- 乾燥わかめ 4g
- 塩 一つまみ
- 酢 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1

<作り方>

- ①塩丸いかを短冊切りにして水に浸けて一晩おいて塩抜きする。
- ②乾燥わかめを水戻しして、水を切っておく。
- ③きゅうりを小口切りにしてさっとゆでる。
- ④調味料を混ぜる。
- ⑤材料を和える。