



# 7月のメニュー

日	献立	10時おやつ	3時おやつ
1(金)	きのこごはん 納豆揚げボール ほうれん草のおひたし 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 ジャムパン
2(土)	ハヤシライス キャベツとりんごのサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 せんべい
4(月)	ごはん 豆腐のつくね焼き ブロッコリーの煮びたし 味噌汁 果物	クッキー	牛乳 ホットケーキ
5(火)	夏野菜カレー キャベツのさっぱり和え 春雨スープ 果物	チーズ	麦茶 ピザトースト
6(水)	ごはん 煮魚 切り干し大根煮 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 きな粉ラスク
7(木)	七夕そうめん かしわ天 スティックきゅうり 果物	クラッカー	麦茶 彩りおにぎり
8(金)	ごはん ダブルマーボー シルバーサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 焼きそば
9(土)	ごはん 煮込みハンバーグ にんじんの甘煮とこぶきいも 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 せんべい
11(月)	三色丼 ツナサラダ すまし汁 果物	ビスケット	麦茶 蒸しパン
12(火)	食パン ハムフライ ブロッコリーとゆで卵 夏野菜スープ 果物	チーズ	麦茶 おかかおにぎり
13(水)	ごはん 魚の竜田揚げ マセドアンサラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 ゼリー
14(木)	ナポリタン コールスローサラダ 豆腐のスープ 果物	ビスケット	麦茶 フレンチトースト
15(金)	ひじきごはん 春巻き キャベツの昆布和え 味噌汁 果物	クラッカー	牛乳 バナナケーキ
16(土)	ごはん 魚の唐揚げ(甘酢あんかけ) フレンチサラダ すまし汁 果物	せんべい	麦茶 ビスケット
19(火)	ごはん 豚肉のみそ焼き マカロニとブロッコリーのサラダ コンソメスープ 果物	チーズ	麦茶 お好み焼き
20(水)	鶏南蛮うどん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のしらす和え 果物	ヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり
21(木)	ハヤシライス シルバーサラダ 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 ジャムパン
22(金)	ごはん アジフライ コロコロサラダ 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 ゼリー
23(土)	ごはん 肉じゃが 玉子焼き 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 せんべい
25(月)	ごはん 豆腐ハンバーグ 花野菜サラダ かきたま汁 果物	クッキー	牛乳 シュガーラスク
26(火)	ホットドック ポテトサラダ かぼちゃのスープ 果物	チーズ	麦茶 ちんすこう
27(水)	ごはん 魚の野菜あんかけ きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 そうめん
28(木)	夏祭りメニュー		
29(金)	チキンカレー コールスローサラダ 豆腐のスープ 果物	ビスケット	麦茶 フライドポテト
30(土)	親子丼 小松菜の煮びたし 味噌汁 果物	クッキー	せんべい

\*10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。\*仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。

## 食育だより

### 【給食室から】

いよいよ夏本番です！

5月に植えた野菜もすくすくと成長し収穫の時がきました。夏野菜は、水分を多く含み体温を下げる働きがあります。トマトやきゅうりなどはサラダに、ナスやオクラはお浸しや炒め物に簡単な調理をするだけでおいしく食べられます。

給食でもいろいろなメニューに取り入れています。いっぱい食べて元気な身体で暑い夏を乗り切りましょう。



### 新しい調理スタッフ



新しい ARINKOMURA の調理スタッフです。シェフスタイルでお仕事しています。得意はケーキ作り！ケーキならなんでも作っちゃいます。

### 【ちんすこう】沖縄のお菓子 6/26 おやつ

<材料：20個程度>

ホットケーキミックス 200g サラダ油 60g  
 きび砂糖又は黒砂糖 40g 塩 ひとつまみ

<作り方>

\*初めにオーブンを170°Cに予熱しておきます

- ① ボウルに材料をすべて入れて、生地がまとまるまでこねる。
- ② 生地を親指サイズで20個ぐらいに成形したら、クッキングペーパーを敷いた天板に並べる。
- ③ オーブン170°Cで20~25分焼く。

