



8月のメニュー

日	献立	10時おやつ	3時おやつ
1(月)	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの昆布和え 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 ホットケーキ
2(火)	ミートソーススパゲティ マセドアンサラダ コンソメスープ 果物	チーズ	麦茶 おかかおにぎり
3(水)	ごはん 煮魚 ひじき煮 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 じゃがもち
4(木)	わかめごはん 春巻き 花野菜サラダ 豚汁 果物	ビスケット	麦茶 ゼリー
5(金)	冷やしうどん かしわ天 ほうれん草のしらす和え 果物	クラッカー	麦茶 アメリカンドッグ
6(土)	ごはん 肉じゃが 玉子焼き きゅうりの漬物 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 せんべい
8(月)	ビビンバ丼 かぼちゃのサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	牛乳 バナナ入蒸しパン
9(火)	ロールパン ポークシチュー フレンチサラダ ゆで卵 果物	チーズ	麦茶 彩りおにぎり
10(水)	ごはん 魚の野菜あんかけ ポテトサラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 シュガーラスク
12(金)	ごはん 豆腐ハンバーグ 花野菜サラダ 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 お好み焼き
13(土)	豚丼 小松菜の煮びたし 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 せんべい
15(月)	チキンカレー ツナサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 パンケーキ
16(火)	ごはん 豚肉のみそ焼き おひたし すまし汁 果物	チーズ	麦茶 ジャムパン
17(水)	ごはん 魚と野菜の南蛮漬け ちくわきゅうり 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 ふかしいも
18(木)	親子丼 ブロッコリーの煮びたし 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 ゼリー
19(金)	焼きそば きゅうりとちくわの和風サラダ コンソメスープ 果物	クラッカー	麦茶 焼きおにぎり
20(土)	ごはん 煮込みハンバーグ にんじんの甘煮とこふきいも 味噌汁 果物	せんべい	麦茶 ビスケット
22(月)	ごはん 鶏の照り焼き 花野菜サラダ すまし汁 果物	クッキー	牛乳 ココア入蒸しパン
23(火)	マーボー丼 中華サラダ 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 きな粉ラスク
24(水)	ごはん 魚の竜田揚げ フレンチサラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 うどん
25(木)	食パン コロッケ キャベツの酢漬け ミネストローネ 果物	ビスケット	麦茶 鮭おにぎり
26(金)	ごはん 豆腐のつくね焼き キャベツの昆布和え 果物	クッキー	麦茶 にらせんべい
27(土)	キーマカレー 夏野菜のピクルス コンソメスープ 果物	クラッカー	麦茶 せんべい
29(月)	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	牛乳 ホットケーキ
30(火)	わかめごはん 肉入りはんぺんフライ かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 シュガートースト
31(水)	二色丼 チーズサラダ 沢煮椀 果物	ヨーグルト	麦茶 やきそば

*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】

8月7日は暦の上では立秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。そんな暑さに負けず子どもたちの元気な声が給食室まで届いています。今月の給食も夏バテ予防の栄養をしっかりと摂れる夏野菜を取り入れています。丈夫な身体で暑い夏を乗り切っていきましょう。



7月の誕生会おやつ

【にらせんべい】長野県 7/26 おやつ

長野県北部に伝わる素朴なおやつです。具はシンプルににらだけ隠し味の味噌が優しくホッとさせてくれます。

<材料…2人分>

にら 50g 味噌 12g 砂糖 6g 卵 1/2個
水 100ml 小麦粉 80g サラダ油

<作り方>

- ① にらは1cm長さに切る。
- ② ボウルに味噌、砂糖を入れて混ぜ溶き卵、水を順に加えて混ぜ合わせる。小麦粉を加えよく混ぜ、にらを加えてサッと混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油小さじ1を入れ生地を流し、フタをして弱火で2～3分焼き、フタをとってサラダ油少々加え裏返して3分ほど焼く。

