

月	火	水	木	金
	1 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 中華スープ 焼きぎょうざ ピリピリ漬け かみかみ食材を使った献立 具たくさんみそ汁 中3個 小2個	2 ぎゅうにゅう 牛乳 ツイストパン レタススープ 揚げささみのレモンソース ごまドレッシングサラダ 	3 ぎゅうにゅう 牛乳 わかめごはん オニオンスープ ひまわり蒸し 三色サラダこんにゃく 	4 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん みそこんラーメン汁 飛び魚フライ わかめのサラダ
7 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 七夕汁 星型ハンバーグ チーズサラダ 七夕ゼリー 七夕給食	8 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 具たくさんみそ汁 豚肉とたけのこのスタミナ炒め キャベツのごまあえ 環境にやさしい給食	9 ぎゅうにゅう 牛乳・ミルメークコーヒー メロンパン わかめスープ 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ 小2年生希望献立	10 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん かみなり汁 いなだの梅麹漬け 鉄火なす 郷土料理	11 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 夏野菜カレー 焼きウィンナー つぼ漬けあえ
14 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん キムチスープ ヤンニョムチキン 韓国風サラダ	15 ぎゅうにゅう 牛乳 ひじきごはん 五目汁 卵焼き ハムサラダ	16 ぎゅうにゅう 牛乳 丸パン ポトフ チキンカツ フルーツポンチ 	17 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 豚汁 あじの塩焼き ハリハリ漬け 小5欠食	18 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 野菜スープ 鶏肉のみそ漬け焼き ゆかりあえ 小5欠食
	22 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ベジ多みそ汁 魚と凍り豆腐のカレー揚げ はるさめサラダ 松本の日 小5欠食	23 ぎゅうにゅう 牛乳 シュガートースト コーンスープ ジャーマンポテト 海藻サラダ 中学欠食		

☆松本の日、梓川や松本市内、近隣の市町村の食材を多く使った献立の日です。

給食おすすめレシピ

夏の生活
こんなことに気をつけましょう

1 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつける。
おなかが冷えて、食欲がなくなってしまう。冷たいものはほどにしましょう。

2 朝ご飯をしっかりと食べる。
朝ご飯は大切です。必ず食べましょう。

3 夏野菜をたっぷり食べる。
太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。

4 冷房に気をつける。
冷房の中にいると、胃腸の働きが弱ってしまいます。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたると風邪をひきやすくなります。

5 食中毒に気をつける。
夏は食中毒が起こりやすい時期です。生（なま）ものを食べるときは、十分注意しましょう。また、冷蔵庫に入っているからといって安心しないようにしましょう。

環境にやさしい給食の紹介

★環境にやさしい農産物って？

使わないようにして栽培し農薬や化学肥料を減したり、た農産物のことです。

★環境にやさしい地場産物使用

長にやさしい農産物をできるだけ野県産や松本地域産の環境け多く使用します。

★チラシご覧ください

「きゅうしょくゆうびん」はコチラ

ゼロカーボンって何？のチラシはコチラ

☆キムタクごはん☆
材料（4人分）

ごはん 4杯分
油 小さじ1
豚肉 70g（こま切れ）
白菜キムチ 40g
つぼ漬け 50g
ねぎ 25g（小口切り）
しょうゆ 少々

作り方

- ①油を熱し、豚肉を炒め火が通ったらキムチ、つぼ漬け、ねぎも入れて炒め、仕上げにしょうゆを入れる。
- ②ややかために炊いたごはんに①を入れてさっくりまぜればでき

