

月	火	水	木	金
		季節のおすすめの献立にはこのマークがついています。 	かみごたえのある献立にはこのマークがついています。 	1 牛乳 <b>5年行事欠食</b> ごはん 臭だくさんみそ汁 いわしのかば焼き ひじきのサラダ(ホタテ入り)
4 牛乳 <b>5-4希望献立</b> キムタクごはん はるさめスープ チキンのコーンフレーク焼き かみかみサラダ	5 牛乳 <b>七夕献立</b> ごはん・つくだに 七夕汁 笹かまの抹茶揚げ(中学2枚) 星のチーズサラダ キラキラ餅(みかん入り)	6 牛乳 ごはん たこボールスープ 厚揚げと豚肉のみそ炒め はるさめサラダ	7 牛乳 <b>4-3希望献立</b> ココア揚げパン ABCスープ ウインナー炒め 寒天サラダ	8 牛乳 <b>まつもとの日①</b> ごはん すまし汁 焼き鳥丼の具(卵入り) 塩丸いかの酢の物
11 牛乳 ごはん 四川スープ マーボー豆腐 まぜっこサラダ	12 牛乳 ごはん けんちん汁 マンダイとごぼうのスタミナ揚げ ごまブロッコリー	13 牛乳 <b>5-2希望献立</b> わかめごはん コーンスープ 鮭の塩焼き のり酢あえ <small>豆乳プリンタルト(乳・卵・小麦なし)</small>	14 牛乳 <b>5-3希望献立</b> メロンパン わかめスープ とうふハンバーグ シャキシャキポテトサラダ	15 牛乳 <b>5-1希望献立</b> ごはん トマトスープ 鶏のから揚げ(4年生~2個) 海そうサラダ ミルクメーク(コーヒー)
	19 牛乳 <b>土用の丑献立</b> ごはん うどん汁 三色丼の具(ウナギ・卵) きゅうりの梅あえ・ももっこせりー	20 牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 アジフライ まめまめサラダ	21 牛乳 <b>まつもとの日②</b> ナン キーマカレー シーザーサラダ 波田のすいか	 臭だくさんみそ汁にはこのマークがついています。 

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①

今年もやります！臭だくさんみそ汁コンテスト！

**第4回**  
「臭だくさんみそ汁コンテスト」  
開催決定！  
**レシピ大募集**  
令和4年8月19日(金)必着

「信州産みそ」を使って、「臭だくさんみそ汁」を作ろう！！  
「臭だくさんみそ汁」はその名の通り、臭がたくさん入ったみそ汁で、栄養バランスのとれた食生活にピッタリ！  
子どもからお年寄りまで簡単に作れるお手軽料理です！  
みなさんのオリジナルレシピをお待ちしています！

### おすすめレシピ紹介

#### シャキシャキポテトサラダ

<材料>(4人分)

- ・じゃがいも 150g(中1個) ・酢 小さじ2
- ・きゅうり 1/2本 ・油 大さじ1
- ・にんじん 20g ・塩 一つまみ

<作り方>

- ・しょうゆ 小さじ1
- ①じゃがいも、にんじんはせん切り、きゅうりは斜めの半月切りにする。
- 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ドレッシングを作り、和える。

#### こんにゃくめんスープ

<材料>(4人分)

- ・こんにゃくめん 160g ・豚肉 40g ・なると 20g
- ・たまねぎ 40g ・もやし 60g ・にんじん 40g
- ・ねぎ 20g
- ・油 少々 ・しょうが 少々 ・にんにく 少々
- ・ポークガラスープ(液体) 20g ・鶏ガラスープ(液体) 20g
- ・酒 小さじ2/3 ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩 一つまみ ・黒こしょう 少々

<作り方>

- ①具をそれぞれ切る。
- ②油でにんにく、しょうが、肉を炒め、水とその他の具を加えて煮る。
- ③味付けをし最後にねぎを加える。