

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。 	1 牛乳  ミニコッペパン レタスと卵のスープ スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ	2 牛乳 5年行事欠食 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
5 牛乳 4-2希望献立 ごはん  こんにゃく麺スープ チキンのコーンフレーク焼き かみかみサラダ	6 牛乳 ごはん エビ団子スープ 厚揚げと豚肉のみそ炒め はるさめサラダ	7 牛乳・梅ごはん 七夕汁 七夕献立 笹かまの抹茶揚げ(中学2個) ★星のチーズサラダ 七夕ゼリー 	8 牛乳 4-4希望献立 米粉パン  オニオンスープ 鶏肉のマーマレード焼き 寒天サラダ	9 牛乳 食べて応援献立 ごはん  四川スープ 愛媛の真鯛のみかんソース ★まめまめサラダ
12 牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 ★ハンバーグおろしソース ごまネーズサラダ 	13 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 ジャジャポテトサラダ 	14 牛乳 ごはん すまし汁 親子煮 わかめの酢の物 冷凍パイナップル 	15 牛乳 4-1希望献立 メロンパン  ★ABCスープ  鶏肉のレモンソース きゅうりのピリ辛漬 	16 牛乳 オリパラ応援献立 金芽米ごはん 五輪スープ シルバーの漬け焼き 五色サラダ ぶ銅(ブドリ)ゼリー
19 牛乳 4-3希望献立 ごはん  なめこ汁 サイコロステーキ のり酢あえ シークワサータルト	20 牛乳 まつもの日 ごはん 夏野菜カレー シーザーサラダ すいか 	かみごたえのある献立にはこのマークがついています。 		臭だくさんみそ汁にはこのマークがついています。 

食育だより

【月目標】暑さに負けない食事をしよう

7月5日～16日は小学校の
たなばた読書旬間です。

本に出てくるお料理が給食に出ます。★がついています。図書館に行ってみよう！

- 7/7 「こまったさんのサラダ」
- 7/9 「パンダのポンポン」
- 7/12 絵本「ハンバーグハンバーグ」
- 7/13 「ぼっぺん先生の日よう日」
- 7/15 「スプーンおばさん」



7月5日～9日は中学校の給食週間です。

「給食中のコロナウイルス対策を徹底する」という目標で取り組みます。

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。

おすすめレシピ紹介

チキンのコーンフレーク焼き

<材料>(作りやすい量)

- 鶏もも肉 1枚(6切に切る)
- マヨネーズ 60g 塩 少々
- こしょう 少々 コーンフレーク 30g

<作り方>

- ①鶏肉にコーンフレーク以外の調味料を和える。
- ②周りにコーンフレークをまぶす。
- ③オーブン230℃で20分焼く。

ポテトとチーズのホイル包み

<材料>(6個分)

- じゃがいも 300g(中3個) 塩・こしょう 少々
- ベーコン 3枚(半分に切る)
- 溶けるチーズ 60g アルミホイル

<作り方>

- ①じゃがいもをスライスして水にさらし、水を切ってから皿にのせラップをし、電子レンジで4分加熱する。
- ②アルミホイルに①のじゃがいもをのせ、塩こしょうを少々して、ベーコン、チーズをのせ、包む。6個作る。
- ③蒸し器で10分蒸す。

