


月	火	水	木	金
2 牛乳 麦ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 茎わかめのサラダ ワントンスープ まつかぜ・つつじ欠食	3 牛乳 ピタパン えびと鶏肉のチリソース ポテトサラダ おまめのスープ いちごのスティックケーキ	4 牛乳 わかめごはん 山賊焼き 寒天のり酢あえ かきたま汁 小3-2・3-5希望献立	5 牛乳 コッペパン・あんずジャム ひまわり蒸し グリーンサラダ きのこのスープ 中2欠食	6 牛乳 麦ごはん さばのみそ焼き ひじきの煮物 七夕汁 七夕献立
9 牛乳 麦ごはん ふた丼 梅こんぶあえ みそ汁 まつもとの日	10 牛乳 麦ごはん ミートローフ レモン酢あえ コンソメスープ 「フンダパー」より	11 牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー まめまめサラダ シューアイス 「はじめてのキャンプ」より	12 牛乳 フルーツパン 白身魚フライ ワエッグ 外外ソース 和風サラダ 肉だんごスープ 「おだんごスープ」より	13 牛乳 麦ごはん いかのスパイシー焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 かみかみ献立
16 海の日 	17 牛乳 麦ごはん チキンのコーンフレーク焼 かみかみサラダ ABCスープ 小3-1・3-3希望献立	18 牛乳 麦ごはん 豆腐ハンバーグおろしソース ひじきのサラダ みそけんちん汁	19 牛乳 米粉パン かじきとごぼうのスタミナ揚げ ジャキジャカレーポテトサラダ ジュリエンヌスープ 小5欠食 中学欠食	20 牛乳 やきそば 夏野菜のごまみそサラダ いも団子汁 冷凍みかん 小5欠食 中学欠食
23 牛乳 麦ごはん 豚肉のバーベキューソース もつとわりのさっぱりあえ 担々こんにやく麺スープ 小5欠食	24 牛乳 キムタクごはん ささみのレモンソース からしあえ コーンスープ 小3-4希望献立	25 牛乳 カレーピラフ 冷しゃぶサラダ オニオンスープ 手作りオレンジカップケーキ 中学欠食	7月は小学3年生の希望献立です。暑くてもたべやすいもの、さっぱりしているもの、見た目がきれいでみずみずしいものなどを考えてくれました！アイスや冷凍みかんも3年生の希望の中から暑いときに食べたくなるものを選びました。暑さに負けないようにしっかり食べましょう！	

都合により献立が変更になることがあります。

7月2日から小学校の読書旬間が始まります。

本に出てくる料理が給食に登場しますよ。

- 3日 「くまのがっこう」にでてくるおまめのスープにはなんのおまめがはいっているのかな。
- 5日 「14ひきのあさごはん」ではきのこたっぷりおとうさんがつくるスープです。
- 6日 「おれはねこだぜ」ねこがすきなさばをみそ味にしてみました。
- 10日 「フンダパー」ミートローフはボリュームたっぷり。
- 11日 「はじめてのキャンプ」夏のキャンプなら夏野菜をたっぷりいれておいしくつくりましょう。
- 12日 「おだんごスープ」やさいやおにくがいろいろはいて、おいしいスープになりました。



作ってみよう！ 

肉だんごスープ

- |        |        |   |
|--------|--------|---|
| 豚ひき肉   | 60g    | } ①しょうがとねぎをみじん切りにします。<br>②肉だんごのたねをよく混ぜ合わせます。<br>③しめじはいしづきをとってほぐします。にんじんは短冊切り、はくさい・ほうれんそうはざく切りにします。<br>④なべにしめじとにんじんを入れにんじんが柔らかくなるまで煮ます。<br>⑤はくさいを入れて塩・こしょう・しょうゆで味をつけます<br>⑥強めの中火でスープが少しポコポコするくらいにして、肉だんごを一口サイズにまるめて落としていきます。<br>⑦肉だんごに火が通ったら最後にごま油を入れて出来上がり。 |
| 鶏ひき肉   | 50g    |   |
| しょうが   | ひとかけ   |   |
| ねぎ     | 15g    |   |
| でんぷん   | 小さじ1   |   |
| 塩      | 少々     |   |
| しめじ    | 20g    |   |
| にんじん   | 30g    |   |
| はくさい   | 60g    |   |
| ほうれんそう | 15g    |   |
| 塩      | 小さじ1/4 |   |
| 白こしょう  | ひとふり   |   |
| 濃口しょうゆ | 大さじ1   |   |
| ごま油    | 小さじ1/3 |   |

