

月	火	水	木	金
<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>夏休み</p> </div>		23 牛乳 麦ごはん わらさの照り焼き 冷しゃぶサラダ すまし汁 小学校欠食	24 牛乳 ピザトースト 大根とツナのサラダ 冷凍みかん キャベツスープ 小学校欠食	25 牛乳 <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">まつもとの日</span> わかめごはん 肉じゃが まぜっこサラダ 厚揚げのみそ汁
		28 牛乳 麦ごはん ハンバーグ (おろしソース) シーザーサラダ 白菜汁 中学2年欠食	29 牛乳 ビビンバ丼 (肉炒め&ナムル) ワンタンスープ	30 牛乳 <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">かみかみ献立</span> 麦ごはん 赤魚のから揚げ はりはり漬け 豚汁 中学1.2年欠食

## 作ってみませんか 給食レシピ

都合により献立が変更になることがあります。

### ビビンバ丼

#### 《材料》4人分

米	ご飯茶わん	4杯
〈肉炒め〉	豚もも肉	180g
	みそ	30g
	三温糖	20g
	酒	20g
	トウバンジャン	1.5g
	油	小さじ1
	ごま油	小さじ1/2
〈ナムル〉	もやし	180g
	にんじん	20g
	ほうれんそう	20g
	酢	大さじ1弱
	三温糖	3.5g
	塩	少々
	うすくちしょうゆ	小さじ1弱

#### 《作り方》

- ①フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- ②豚肉の色が変わったら、みそ、三温糖、酒で味付けし、味をみながらトウバンジャンを加える。最後に、ごま油で風味付けをする。
- ③ほうれんそうは茹でて3cmくらいに切る。
- ④にんじんはせん切りにして、茹でる。
- ⑤もやしは茹でる。
- ⑥調味料でドレッシングを作り、茹でた野菜と白ごまであえる。



### まぜっこサラダ

#### 《材料》4人分

キャベツ	150g
むきえだまめ	20g
にんじん	15g
ちりめん	15g
ひじき	2.5g
酢	小さじ2
油	小さじ2
塩	少々
薄口しょうゆ	小さじ2

#### 《作り方》

- ①キャベツ人參は太目のせん切りにして茹でる。
- ②ひじきを戻し、茹でる。
- ③むきえだまめを茹でる。
- ④調味料でドレッシングを作り、①～③の野菜とちりめんをあえてできあがり♪

