



月	火	水	木	金
		19 牛乳 チャーハン 中華あえ ワンタンスープ フルーツ白玉	20 牛乳 切込み丸パン えびかつ キャベツサラダ コンソメスープ タルタルソース	21 牛乳 麦ごはん 豚肉のキムチ炒め ころころきゅうり 冬瓜のかきたま汁
	24 牛乳 麦ごはん 山賊焼き 大根とツナのサラダ 凍り豆腐のみそ汁 中学2年欠食	25 牛乳 えだまめ梅ごはん いかのねぎ塩焼き 夏野菜のカレー炒め 和風ポトフ 中学1年欠食	26 牛乳 まっもとの日 発芽玄米ごはん なすの肉みそかけ のりずあえ かまぼこのすまし汁 巨峰ゼリー	27 牛乳 ミルクパン 鮭のマヨネーズ焼き 野菜サラダ 白菜のスープ
31 牛乳 麦ごはん いわしフライ 即席漬け 五目汁 ※都合により献立が 変更になる場合が あります。 松本市公式ホームページ くるくるねっとまっもと	<div data-bbox="438 913 1497 1411" data-label="Complex-Block"> <h2 style="color: orange;">夏休みを元気に過ごす 食生活のポイント</h2> <p>暑さに負けないためには、早寝早起きで生活リズムをととのえ、朝ごはんをはじめ、一日三食きちんととることが大切です。メリハリのある生活で、夏を乗り切っていきましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;"> <p>一日三食を きちんと食べる</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>冷たいもの とりすぎに注意</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>適度な水分補給 をする</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>野菜を毎食 とろう！</p> </div> </div> </div>			



夏野菜を使った簡単メニューです。中学生・小学校高学年のみなさんは、自分で作ることに挑戦してみてください。かぼちゃプリン

トマトと卵の炒めもの

〈材料〉4人分
 トマト 4個
 卵 4個
 チーズ 40g
 パセリ 少々
 油 大さじ1
 塩 少々
 こしょう 少々

〈作り方〉
 ① トマトは一口大に切り、ざるに移して水気をきる。
 ② パセリはみじん切りにする。チーズは1cmの角切りにする。
 ③ 卵を割りほぐして塩、こしょうを加え、チーズを混ぜる。
 ④ フライパンに油を熱し、中火でトマトを炒め、トマトのまわりが少しくずれたら③の卵を入れて炒める。
 ⑤ 卵が固まったら、パセリをふる。

彩もよく、朝ごはんにもいい料理です。

かぼちゃプリン

〈材料〉4人分
 かぼちゃ 180g
 卵 L玉3個
 牛乳 180ml
 砂糖 50g

〈作り方〉
 ① かぼちゃは3cm角くらいに切って、皮ごとゆでる。
 ② かぼちゃがやわらかくなったら、皮を取り除き、つぶす。
 ③ 溶いた卵・牛乳・砂糖・かぼちゃを混ぜる。
 ④ 耐熱容器に入れて、蒸し器で10分くらい蒸す。竹串をさして固まっていたらできあがり。

かぼちゃは固いので、切るときに十分気をつけて！

