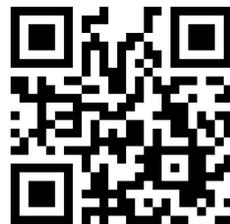


月	火	水	木	金
<p>8月31日は 野菜の日</p> <p>8月31日は、「野菜の日」です。地域でとれた野菜を給食でも積極的に取り入れています。</p> 		<p>23 牛乳</p> <p>切り込み入り丸パン オニオンスープ チーズインハンバーグ コールスローサラダ 中学校欠食</p>	<p>24 牛乳</p> <p>ごはん 白菜のスープ 鶏肉のから揚げ もやしとツナのあえもの 中学校欠食</p>	<p>25 牛乳</p> <p>ごはん 梓っこカレー  ミートオムレツ フルーツポンチ 松本の日</p>
<p>28 牛乳</p> <p>ごはん はるさめスープ ビビンバ 枝豆サラダ</p>	<p>29 牛乳</p> <p>キムタクご飯 もやしのスープ 鶏肉の照り焼き まぜっこサラダ </p>	<p>30 牛乳</p> <p>ツイストパン じゃがいものスープ ホキのトマトソース キャベツのサラダ</p>	<p>31 牛乳</p> <p>ごはん  心のみそ汁  スタミナ肉野菜炒め きゅうりのピリ辛あえ </p>	<p> かみかみ食材を使った献立</p> <p> 具だくさんみそ汁</p> <p> 季節を味わう献立</p>

小学校は8月23日から、中学校は8月25日から2学期の給食がスタートします。



- ・ 23日、24日は、小学校のみの給食です。手作りの「チーズインハンバーグ」を作ります。
 - ・ 26日は「松本の日」。梓っこカレーは、松本地域で収穫された玉ねぎ、じゃがいも、なすを使って作ります。
 - ・ 30日の「きゅうりのピリ辛あえ」は、松本市内でとれた新鮮なきゅうり50キロをコロコロ(乱切り)に切り、あえものにします。
- ◇ 2学期も「おいしい給食」を全力で作り、安全安心な給食を提供します。



松本市公式チャンネル「松本のシンカ」です。市内5か所にある学校給食センターの再編を計画しています。右のQRコードを読み取ってぜひご覧ください。



※ 行事は、変更になる場合があります。ご了承ください。

夏休みにみんなで作ろう！給食レシピ♪【ミートグラタン】

<材料 4人分>

- じゃがいも.....大2個
- 油.....大さじ1
- 豚ひき肉.....250g
- 玉ねぎ.....1/2個
- トマト.....1個
- 小麦粉.....大さじ1
- 赤ワイン.....大さじ1
- トマトケチャップ...大さじ3
- ウスターソース.....大さじ1
- 塩・こしょう.....少々
- とろけるチーズ.....40g

<作り方>

- ① じゃがいもをサイコロ(1.5~2cm程度)に切り、ゆでて、火が通ったらザルにあげる。
 - ② 玉ねぎは、みじん切り、トマトはざく切りにする(皮が気になる場合は、湯むきしてください)。
 - ③ フライパンに油をしき、豚ひき肉を炒める。色が変わったら、②の玉ねぎを加えよく炒める。しんなりし、辛みが抜けたら、火を止め小麦粉をふるい入れる。粉っぽさがなくなるように混ぜる。
 - ④ 中火にし、②のトマトと赤ワイン、トマトケチャップ、ウスターソースを加える。塩・こしょうで味をととのえ、ミートソースを仕上げる。(コンソメを少々加え、味をととのえることも出来ます)
 - ⑤ 耐熱皿に、①のじゃがいもをしき、その上に④のミートソースをかける。そして、とろけるチーズをのせ、オーブン220℃で8分程度、色よく焼く。
- ※ 地域でとれたじゃがいもや玉ねぎ、トマトを使って、作りましょう。お子さんは、やけどなどに気をつけてお手伝いをしましょう♪

ミートグラタンは、6月21日の給食で提供しました。小学校、中学校分を調理員さんたちがひとつずつカップに入れて作っていました。



ぜひ作ってみてくださいね♪

