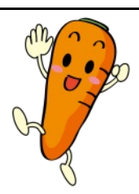
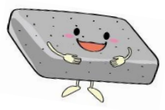
令和6年度

8月分　学校給食予定献立表

松本市梓川学校給食センター

月	火	水	木	金
	夏休み			23 牛乳 松本の日 ごはん 夏ベジ多みそ汁 さばのカレー焼き はるさめサラダ
26 牛乳  ごはん チンゲン菜のスープ 鶏肉とポテトのチリソース まぜっこサラダ	27 牛乳 中1欠食 ごはん 五目汁 スタミナ肉野菜炒め きゅうりのピリ辛あえ	28 牛乳  黒糖パン コーンスープ 夏野菜のカップ焼き 三色こんにゃくサラダ	29 牛乳 ごはん 白菜スープ 鶏のから揚げ ツナのあえもの	30 牛乳 ごはん 梓っこカレー ロングウインナー フルーツポンチ

☆松本の日は、梓川や松本市内、近隣の市町村の食材を多く使った献立の日です。

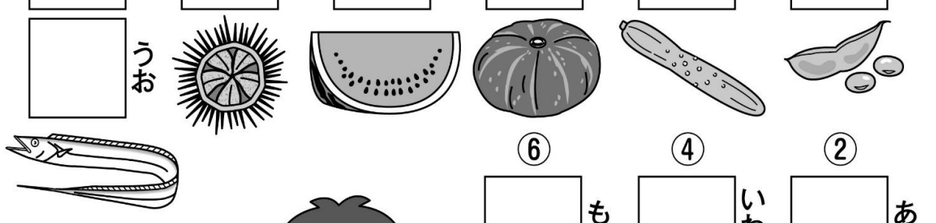
※　行事は、変更になる場合があります。ご了承ください。

夏の食べもの漢字クイズ

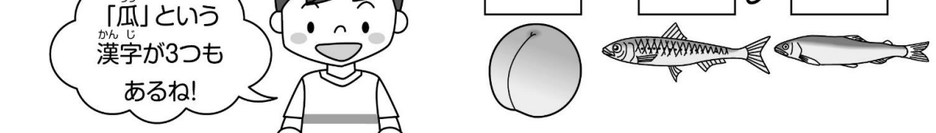
どこから伝わったか、漢字を見るとわかる食べものもあるよ!

夏においしい食べものを、□の中に漢字で書いてみましょう。
バラバラになった漢字カードがヒントです。

⑨ □たち　⑧ □うに　⑦ □すいか　⑤ □かぼちゃ　③ □きゅうり　① □えだまめ



⑥ □もも　④ □いわし　② □あゆ



「瓜」という漢字が3つもあるね!

南	海	瓜	鰯	太
魚	刀	胡	桃	西
瓜	豆	鮎	枝	胆

こたえ
①枝豆　②鮎　③胡瓜　④鰯　⑤南瓜　⑥桃　⑦西瓜　⑧海胆　⑨太刀魚

夏野菜で、夏バテを防ごう!

夏野菜の多くは水分をたっぷり含む上、体を冷やす効果もあり、夏バテ予防にピッタリ。
ぜひ食事に取り入れてみてくださいね。

8月31日 野菜の日
「８３１＝やさい」の語呂合わせから、全国青果物商業協同組合連合会など９団体が1983年に制定。

野菜の摂取目標量…１日350ｇ以上
※小学生は240～300ｇが目安です。

旬の夏野菜 ★重さは１点当たりの目安（正味重量）				
トマト 約150ｇ	なす 約70ｇ	ピーマン 約30ｇ	きゅうり 約100ｇ	
トウモロコシ 約150ｇ	ゴーヤ 約260ｇ	ズッキーニ 約160ｇ	オクラ 約10ｇ	枝豆(10さや) 約15ｇ

夏は冷たい物の飲み過ぎ食べ過ぎに注意

普段の水分補給には水や麦茶を飲もう

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。

作ってみませんか
給食レシピ

ささみのレモンソース

≪材料≫4人分

鶏ささみ	4本
片栗粉	適量
〈下味〉	
塩	少々
こしょう	少々
酒	小さじ1
〈ソース〉	
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ1強
水	小さじ2
レモン汁	小さじ2

≪作り方≫
①鶏ささみに下味をつける。
②ソースを作る。
・水・さとう・しょうゆを鍋に入れ煮立てる。
・レモン汁を加えて、すぐ火をとめる。
③鶏ささみに片栗粉をまぶして、油で揚げる。
④熱いうちにソースをかける。