

Main menu table with columns: 日付, 献立, エネルギーたんぱく質脂質/塩分, 材料名, 午前おやつ, 午後おやつ. Includes items like 食パン, ジャム&マーガリン, 夏野菜カレーライス, etc.

★土曜日★
5 スティックメロンパン、塩昆布パスタ、ソーセージ、ヨーグルト
12 ハヤシライス、おさかなソーセージ、りんごゼリー
19 じゃりコッペパン、中華そば、ソーセージ、ヨーグルト
26 牛丼、おさかなソーセージ、みかんゼリー

\*変更することもあります。
\*誕生会(23日)は、デザートでお祝いします。



7月 給食だより



野菜がおいしい「菜汁」

野菜が苦手な子どもに食べやすい「菜汁」。野菜には「苦味」や「えぐ味」がありますが、種類の野菜を組み合わせ、しっかりと煮ることで、特有の味を感じにくくすることができます。

★菜汁の良さ

- 1 副菜になる
2 サラダより野菜をたくさんと
3 栄養素を逃さず摂取できる
4 飽きずに食べられる
5 作るのが簡単!



献立からのメッセージ

ピーマン

緑色のものは未熟果で、完熟させると赤ピーマンになります。ピーマンはビタミンCをたっぷり含む野菜です。



とうもろこし

ビタミンB群やビタミンCなどのビタミン、カリウムやマグネシウムなどのミネラルといった、さまざまな栄養素が含まれ、疲労回復や夏バテへの働きが期待できます。



給食レシピ

中華スープ
14日・28日

- 1 たまねぎは薄切り、にんじんは1センチの厚さに切る。
2 鍋に油をひき、たまねぎと人参を炒め、香ばしさを出す。
3 2に水を加えてひと煮立ちさせ、コンを加える。
4 中華だしの素、塩、こしょうを味を付ける。

材料(4人分)

- たまねぎ 1/4個
にんじん 1/3本
コン缶 40g
中華だしの素 小さじ2
食塩 小さじ1/3
こしょう 少々
サラダ油 適宜
水 600cc