



# 令和 元年度 7月分 学校給食予定献立表 <A>-D>

松本市東部学校給食センター

月	火	水	木	金
1 牛乳 麦ごはん 具だくさんみそ汁 豚肉の生姜焼き 即席漬け	2 牛乳 麦ごはん かみなり汁 花てまり蒸し ゆかりあえ	3 牛乳 切込み丸パン トマトビーンズスープ ガーリックチキン コールスローサラダ	4 牛乳 麦ごはん 鶏ごぼう汁 さんまかぼすレモン煮 キャベツの香味漬け	5 牛乳 麦ごはん 七夕すまし汁 星のハンバーグ 特製カルパッチョ
8 牛乳 麦ごはん 水ぎょうざスープ 麻婆なす 冷やし中華風サラダ	9 牛乳 カレーピラフ コーンスープ ポテトとチーズのホイル包み ブロッコリーサラダ	10 牛乳 米粉パン オニオンスープ とびうおのからあげ ごぼうサラダ 冷凍白桃	11 牛乳 麦ごはん ごまみそ汁 しぐれ煮 梅あえ	12 牛乳 発芽玄米ごはん ポークカレー 蒸しとうもろこし トウモロコシのごまサラダ
15 海の日 	16 牛乳 わかめごはん かきたま汁 山賊焼き ポテトサラダ みかんタルト	17 牛乳 黒パン 寒天スープ グラタン 枝豆サラダ	18 牛乳 麦ごはん もずくスープ タコライス の貝 ぶるぶるサラダ	19 牛乳 麦ごはん さわに椀 アジフライ のり酢あえ
22 牛乳 麦ごはん からみとうふ汁 鮭のごまだれ かぼちゃサラダ	23 牛乳 麦ごはん 豆乳汁 魚とポテトの甘辛揚げ わかめの酢の物	24 牛乳 クロワッサン ジュリエンスープ ペンネミートソース フレンチサラダ	25 牛乳 麦ごはん かぼちゃ団子汁 厚揚げの肉みそかけ たくあんあえ	

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC
763 kcal	29.7 g	21.3 g	337 mg	2.5 mg	271 μgRAE	0.48 mg	0.55 mg	28 mg



このマークがついたメニューは旬の食材を使った献立や今月のおすすめの献立です。



このマークがついたメニューはかみかみ献立です。



このマークがついたメニューは「具だくさんみそ汁の日」です。



夏休みも早ね!早起き!朝ごはん!



朝ごはん毎日野菜 プラスしてみんなで食べると元気がアップ!

## 7月の希望献立 開成中学校

小高い丘の上に校舎が建っている私たちは、この暑さの中の登校に、多くのエネルギーが必要です。なので、開成中学校の希望献立はエネルギー豊富なメニューにしました。



作ってみよう! 給食レシピ

### ☆☆ポテトとチーズのホイル包み☆☆

#### 材料 (4人分)

じゃがいも	2個	塩	少々
ベーコン	2枚	こしょう	少々
チーズ	30g	パセリ	少々
バター	20g		

#### 作り方

- ① じゃがいもは、皮をむいて1センチの厚さに切る。ベーコンは一口大に切る。
- ② アルミホイルを広げ、じゃがいも、ベーコン、チーズ、バターをのせて塩、こしょう、みじん切りにしたパセリをふり、包む。
- ③ 蒸し器で20分~25分蒸してできあがり♪

※じゃがいもは電子レンジで加熱しておく  
オーブントースターや魚焼きグリルでも簡単に作れます。

- ☆ 保護者の皆さまに学校給食について知っていただく機会として、給食試食会を受け付けております。多くの学校、クラスでの開催をお待ちしております。お申し込みは学校を通じて東部学校給食センターへご連絡ください。
- ☆ 給食に関すること、レシピに関するお問い合わせは、東部学校給食センターへご連絡ください。

Tel: 45-1120 Fax: 45-1140

