



月	火	水	木	金
 18 牛乳 ごはん キャベツのスープ タコライス具 フルーツポンチ	ごはんにかけて 食べましょう 25 牛乳 ごはん とうふのみそ汁 キムタクごはんの具 なめたけあえ 冷凍パン	19 牛乳 ナン キーマカレー 豆乳コロッケ かぼちゃサラダ	20 牛乳 ごはん わかめスープ 麻婆なす 春雨サラダ	21 牛乳 ごはん 五目スープ 肉シューマイ 糸寒天のサラダ
24 牛乳 ごはん さわに焼 あじの和風マリネ ごまあえ	26 牛乳 パインパン ポテトスープ ハンバーグトマトソース 枝豆サラダ	27 牛乳 ごはん ほたてのスープ ユーリンチー 華風あえ	28 牛乳 ゆかりごはん とりだんご汁 さんま甘露煮 磯香あえ	
31 牛乳 わかめごはん 貝だくさんみそ汁 鮭の塩焼き 即席漬け ももゼリー	 夏休み、家族にごはんを 作ってみましょう。			
 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 「貝だくさんみそ汁の日」です。

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
773 kcal	30.5 g	21.4 g	319 mg	2.0 mg	251 μgRAE	0.59 mg	0.54 mg	34 mg

### 第2回 貝だくさんみそ汁コンテストが開催されます！

「松本の新しい郷土食へ～信州産みそを使用した、野菜たっぷりおいしい貝だくさんみそ汁～」をテーマに、第2回 貝だくさんみそ汁コンテストが開催されます。今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、最終審査（調理実習や審査員による審査）は実施せず、書類審査のみとなりますが、ぜひ応募してください。応募期間は7月6日（月）～8月20日（木）必着です。

応募の詳細は、松本市のホームページから **貝だくさんみそ汁** で検索してみてください。



第2回  
「貝だくさんみそ汁コンテスト」  
開催決定！

レシピ大募集

8/20(木)必着

「信州産みそ」を使って、「貝だくさんみそ汁」を作ろう！！！！  
 「貝だくさんみそ汁」はその名の通り、貝だくさん入ったみそ汁で、栄養バランスのとれた食生活にピッタリ！  
 子どもからお年寄りまで簡単に作れるお手軽料理です！  
 コンテストの入賞者には、賞状と記念品を贈呈します！

給食では毎月1回、その時期の旬の野菜などを  
 使った貝だくさんみそ汁が登場します。  
 ご家庭でも、オリジナルの貝だくさんみそ汁を  
 作ってみてください。

#### ☆☆貝だくさんみそ汁☆☆

##### 材料（4人分）

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| じゃがいも…中1/2こ（80g） | 煮干し…6g        |
| たまねぎ…中1/4こ（60g）  | 水…700cc       |
| にんじん…中1/5本（40g）  | みそ…大さじ2弱（34g） |
| だいこん…2～3cm（80g）  |               |
| しめじ…20g          |               |
| 長ねぎ…5～6cm（20g）   |               |
| 油揚げ…20g          |               |

##### 作り方

- 煮干しの頭とはらわたをとる。鍋に水と煮干しを入れ30分以上つけておき、火にかける。沸騰しない火加減で10分程度煮て、煮干しを取り出す。
- たまねぎはうす切り、じゃがいも、にんじん、だいこんはいちよう切り、長ねぎは小口切りにする。しめじは小房にわける。
- 油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
- ①の鍋にたまねぎ、じゃがいも、にんじん、だいこんを入れて煮る。
- 長ねぎ、油揚げを入れて煮る。
- みそを溶かし入れる。

忘れないでね

ぼくのわたしの給食費



給食費納入日をご確認ください。  
 円滑な運営にご理解とご協力をお願いします。

夏休み中も  
 規則正しい生活を  
 心がけましょう。

