



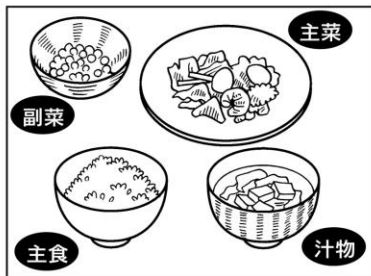
月	火	水	木	金				
<p>毎月19日は「家族団らん手作り料理を楽しむ日」として家族みんなで食事を作って、みんなで食べることをすすめています。家族みんなで食事を楽しみましょう。</p>								
<p>27 牛乳 食パン コーンスープ ミートソースオムレツ レモンサラダ</p>	<p>28 牛乳 麦ごはん 具だくさんみそ汁 親子どんぶり まめっこサラダ</p>	<p>29 牛乳 カレーピラフ 春雨スープ ささみのレモンソース ポテトサラダ 冷凍パイ</p>	<p>30 牛乳 麦ごはん ワンタンスープ 魚の中華風ホイル蒸し 華風あえ</p>					
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	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
620 kcal	27.6 g	18.1 g	299 mg	1.8 mg	244 μgRAE	0.33 mg	0.58 mg	22 mg

このマークがついたメニューは  
カミカミ献立です

このマークがついたメニューは  
「具だくさんみそ汁の日」献立です

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献立です

献立の基本を  
覚えよう!!



主食→ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります  
汁物→足りない栄養素や水分を補います(飲み物)  
主菜→おかずの中心で、おもに体をつくるものになります  
副菜→足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます

### 給食をみてみよう!

副菜: のり酢あえ  
主菜: 鮭の塩焼き



主食: 麦ごはん

汁物: うどん汁

みんな揃っていますね



### 作ってみよう!

#### ☆☆ささみのレモンソース☆☆

##### 材料 (4人分)

- 鶏ささみ.....4枚
- 塩・こしょう...適量
- 片栗粉.....適量
- 揚げ油

- しょうゆ.....大さじ1
- さとう.....大さじ1
- レモン汁.....小さじ1強
- 米酢.....小さじ1

##### 作り方

- ★を混ぜ合わせ、さとうを溶かしておく
- ささみは筋を取り、塩・こしょうで下味をつけておく
- ②に片栗粉をまぶし、油で揚げる
- ③に①をかけてできあがり♪

希望献立によくあがる人気のメニューです。ぜひ、お家でも作ってみてください。

## 8月の希望献立 筑摩小学校

今回は給食委員会で、8月の暑い時期に美味しく食べられる献立を考えてみました。辛い物やさっぱりしたものは、食欲が出てしっかり食べられます。夏バテぎみの体に元気を取り戻せてもらえればいいなと思います。

おいしく食べてくれるとうれしいです。

### 忘れないでね ぼくのわたしの 給食費



学校からの納入日のお知らせをご確認ください。円滑な運営にご理解とご協力をお願いします。

