



令和 元年度 7月分 学校給食予定献立表 <CJ>

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 からみとうふ汁 鮭のごまだれ かぼちゃサラダ	2 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	3 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	4 牛乳 麦ごはん 七塔すまし汁 星のハンバーグ ｷｷﾞﾙｰﾌﾞ ﾞﾁ	5 牛乳 麦ごはん 鶏ごぼう汁 さんまかぼすしモン煮 キャベツの香味漬
8 牛乳 麦ごはん 貝だくさんみそ汁 豚肉の生姜焼き 即席漬	9 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	10 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	11 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	12 牛乳 麦ごはん 豆乳汁 魚とホトの甘辛揚げ わかめの酢のもの
15 海の日	16 牛乳 黒パン 寒天スープ グラタン 枝豆サラダ	17 牛乳 麦ごはん さわに椀 アジフライ のり酢あえ	18 牛乳 カレーピラフ コーンスープ ﾎﾟﾃﾄとﾁｰｽﾞのﾎｲﾙ包み ブロッコリーサラダ	19 牛乳 麦ごはん ごまみそ汁 しぐれ煮 梅あえ
22 牛乳 麦ごはん もずくスープ タコライスのみ ぶるぶるサラダ	23 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	24 牛乳 発芽玄米ごはん ポークカレー 蒸しとうもろこし ﾓｯｼﾞﾝｸﾞ ﾞﾝ のごまﾗｸﾞ	25 牛乳 麦ごはん かみなり汁 花てまり蒸し ゆかりあえ	26 牛乳 麦ごはん 春雨スープ 酢鶏 香りびたし

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
613 kcal	24.5 g	19.1 g	313 mg	1.8 mg	228 μgRAE	0.39 mg	0.49 mg	22 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「貝だくさんみそ汁の日」です。



夏休みも早ね!早起き!朝ごはん!



## 7月の希望献立 源池小学校

家庭科の先生にアドバイスをもらいながら6年生が考え、リクエストの多かったメニューにしました。夏のメニューや食材を取り入れるようにしたので、みなさんに楽しんでもらえたらうれしいです。



作ってみよう! 給食レシピ

希望献立にあがってきたり、子どもたちからも「作り方を教えて!」とよく聞かれたりするメニューです。ご家族で作って食べてみてくださいね。

### ☆☆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

