



月	火	水	木	金
<p><b>朝</b> 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!</p>		<p>かみかみ食材を使った献立</p> <p>具だくさんみそ汁</p> <p>季節を味わう献立</p>	<p>25 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>野菜スープ</p> <p>ホキの包み揚げ</p> <p>キャベツとコーンのサラダ</p> <p>小学校欠食</p>	<p>26 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>梓っこカレー</p> <p>ミートオムレツ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>松本の日</p>
<p>29 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>チンゲン菜のスープ</p> <p>エビカツオーロラソース</p> <p>枝豆サラダ</p>	<p>30 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>凍り豆腐のみそ汁</p> <p>さばのカレー焼き</p> <p>きゅうりのピリ辛あえ</p> <p>巨峰っこゼリー</p>	<p>31 牛乳</p> <p>キャロットパン</p> <p>トマトのスープ</p> <p>鶏肉のりんごソース</p> <p>三色こんにやくサラダ</p>	<p>8月31日は <b>野菜の日</b></p> <p>8月31日は、「野菜の日」です。地域でとれた野菜を給食でも積極的に取り入れています。</p>	

中学校は8月25日から、小学校は8月26日から2学期の給食がスタートします。



- ・ 25日は、中学校のみの給食です。手作りの「ホキの包み揚げ」は、春巻きの皮に、しその葉、チーズ、ホキを入れて巻き、揚げます。
  - ・ 26日は「松本の日」。梓っこカレーは、松本地域で収穫された玉ねぎ、じゃがいも、なすや梓川産のトマトジュースを使い作ります。
  - ・ 30日の「きゅうりのピリ辛あえ」は、松本市内でとれた新鮮なきゅうり50キロをコロコロ(乱切り)に切り、あえものにします。
- ◇ 2学期も「おいしい給食」を全力で作り、安全安心な給食を提供します。

**おらせ**

第4回「具だくさんみそ汁コンテスト」へのご応募をお待ちしています。ホームページやチラシで詳細をご確認ください。今年度も「給食に出たらしい部門」があります!



松本地域には、どんな食材があるのでしょうか? 地域のことを考える、料理への関心を高める機会にしましょう。



**食育**

※ 行事は、変更になる場合があります。ご了承ください。

夏休みにみんなで作ろう! 給食レシピ♪【ミートグラタン】

<材料 4人分>

- じゃがいも.....大2個
- 油.....大さじ1
- 豚ひき肉.....250g
- 玉ねぎ.....1/2個
- トマト.....1個
- 小麦粉.....大さじ1
- 赤ワイン.....大さじ1
- トマトケチャップ.....大さじ3
- ウスターソース.....大さじ1
- 塩・こしょう.....少々
- とろけるチーズ.....40g

<作り方>

- ① ジャがいもをサイコロ(1.5~2cm程度)に切り、ゆでて、火が通ったらザルにあげる。
  - ② 玉ねぎは、みじん切り、トマトはざく切りにする(皮が気になる場合は、湯むきしてください)。
  - ③ フライパンに油をしき、豚ひき肉を炒める。色が変わったら、②の玉ねぎを加えよく炒める。しんなりし、辛みが抜けたら、火を止め小麦粉をふるい入れる。粉っぽさがなくなるように混ぜる。
  - ④ 中火にし、②のトマトと赤ワイン、トマトケチャップ、ウスターソースを加える。塩・こしょうで味をととのえ、ミートソースを仕上げる。(コンソメを少々加え、味をととのえることも出来ます)
  - ⑤ 耐熱皿に、①のじゃがいもをしき、その上に④のミートソースをかける。そして、とろけるチーズをのせ、オープン220℃で8分程度、色よく焼く。
- ※ 地域でとれたじゃがいもや玉ねぎ、トマトを使って、作りましょう。お子さんは、やけどなどに気をつけてお手伝いをしましょう!

ミートグラタンは、7月6日の給食で提供しました。小学校、中学校分を調理員さんたちがひとつずつカップに入れて作っていました。



「おいしかった」という嬉しい声をたくさんいただきました♪ぜひ作ってみてください。

