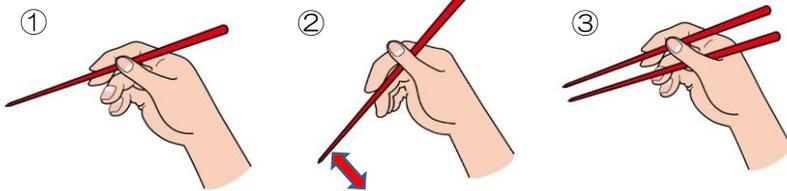


月	火	水	木	金
<div style="border: 1px solid blue; padding: 10px;"> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">夏休み</p> </div>				26 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 こんにゃくサラダ 五目汁 中学欠食
29 牛乳 <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">まつもとの日</span> 発芽玄米ごはん 山賊焼き のりカツサラダ おまめスープ 巨峰ゼリー	30 牛乳 麦ごはん わらさの照り焼き 冷しゃぶサラダ すまし汁 中学2年欠食	31 牛乳 <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">かみかみ献立</span> 麦ごはん・しそひじき 赤魚のから揚げ コンコンサラダ 豚汁 小6・中学1.2年欠食		

都合により献立が変更になることがあります。

### 正しいはしの持ち方



① はしを1本、えんぴつと同じように持ってみる。

② 持ったはしを、上下に動かす練習をする。素振りです。

③ もう1本のはしを、親指と人さし指の間に入れて、薬指の上のせる。

毎日少しずつ練習して、正しく使えるようになろう！

下のはしはうごかないよ。



### ささみのレモンソース

- 《材料》4人分
- 鶏ささみ 4本
  - 片栗粉 適量
- 〈下味〉
- 塩 少々
  - こしょう 少々
  - 酒 小さじ1
- 〈ソース〉
- さとう 大さじ2
  - しょうゆ 大さじ1強
  - 水 小さじ2
  - レモン汁 小さじ2

- 《作り方》
- ① 鶏ささみに下味をつける。
  - ② ソースを作る。
    - ・水・さとう・しょうゆを鍋に入れ煮立てる。
    - ・レモン汁を加えて、すぐ火をとめる。
  - ③ 鶏ささみに片栗粉をまぶして、油で揚げる。
  - ④ 熱いうちにソースをかける。



作ってませんか  
給食レシピ

レモン汁を加えてから煮立てていると、風味がとんでしまいます。

松本市公式ホームページ  
くるくるねっとまつもと

