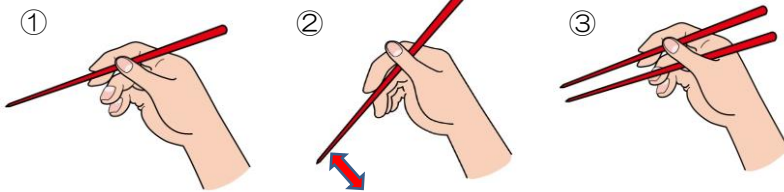


月	火	水	木	金
<div style="border: 1px solid blue; padding: 10px;"> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">夏休み</p> </div>				26 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 こんにゃくサラダ 五目汁 中学欠食
29 牛乳 まつもとの日 発芽玄米ごはん 山賊焼き のりカツサラダ おまめスープ 巨峰ゼリー	30 牛乳 麦ごはん わらさの照り焼き 冷しゃぶサラダ すまし汁 中学2年欠食	31 牛乳 かみかみ献立 麦ごはん・しそひじき 赤魚のから揚げ コンコンサラダ 豚汁 小6・中学1.2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

