

7月献立表

《給食目標》

夏を元気に過ごす食生活をしよう

朝来市学校給食センター
☎ 672-2801

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
<p>☆3食きちんと食べて、夏を元気に過ごしましょう☆</p> <p>暑くて食欲がないからと、いつもそうめんだけで済ませたりすると、栄養が不足して、夏ばての原因になるよ。</p> <p>昼ごはん</p> <p>夏休み中だからと、ねぼしうしたりして、朝ごはんをぬいたりしないでね。</p> <p>朝ごはん</p> <p>夏ばて予防には、3食とも栄養バランスのとれた食事をするのが大切だよ。</p> <p>夕ごはん</p>			1日	2日
<p>ごはん 牛乳</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>焼肉サラダ</p> <p>おくらとなめこのかき玉汁</p> <p>甘夏</p>			<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>和風チキン</p> <p>茎わかめの和え物</p> <p>豆腐のすまし汁</p>	
5日	6日	7日	8日	9日
<p>こめこまる 米粉丸パン</p> <p>牛乳</p> <p>ミートローフ</p> <p>トマトとツナの冷製パスタ</p> <p>オニオンスープ</p>	<p>【ひょうごふるさと給食】</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>赤えいのから揚げ</p> <p>ピーマン春雨</p> <p>新じゃがいものみそ汁</p> <p>冷凍みかん</p>	<p>【七夕献立】</p> <p>ごはん 天の川ゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>キャベツの昆布和え</p> <p>冷やしそうめん汁</p>	<p>【かみかみデー】</p> <p>とうもろこしごはん</p> <p>牛乳</p> <p>飛び魚のフライ</p> <p>豚しゃぶサラダ</p> <p>えのきのすまし汁</p>	<p>コウノトリ米ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>いかのバジル焼き</p> <p>わかめのマリネ</p> <p>夏野菜カレー</p>
12日	13日	14日	15日	16日
<p>こくとう 黒糖パン</p> <p>牛乳</p> <p>えびカツ</p> <p>ヨーグルト和え</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>【ひょうごふるさと給食】</p> <p>むぎ 麦ごはん 牛乳</p> <p>夏野菜の五目玉子焼き</p> <p>轟大根のごま和え</p> <p>スタミナみそ汁</p> <p>のり佃煮</p> <p>生野味みそ</p>	<p>ごはん おばあちゃんの丹波黒大豆入りみそ</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉となすのみそ炒め</p> <p>ほうれん草とコーンの和え物</p> <p>ゆばのすまし汁</p> <p>パイナップル</p>	<p>うめ 梅ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>緑風みそ</p> <p>鱧の大葉天ぷら</p> <p>南瓜のサラダ</p> <p>(1食マヨネーズ)</p> <p>新玉ねぎのみそ汁</p>	<p>【生野小 希望献立】</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ささみのフレーク焼き</p> <p>バンサンスー</p> <p>キムチスープ</p> <p>日向夏ゼリー</p>
19日	<p>きゅうしよく</p> <p>「ひょうごふるさと給食」ってなあに!?</p> <p>新型コロナウイルス感染症に関する緊急経済対策の一環として、県産水産物を学校給食に提供していただけることになりました。</p> <p>私たちの住む「ひょうご」でとれたおいしい食材ばかりです。味わっていただきましょう。</p> <p>6日;赤えい 給食初登場!</p> <p>13日;のり佃煮 生のりを使用した風味のよい佃煮です。</p>			
<p>【ちゃすりんデー】</p> <p>コッペパン トマト 新じゃがいも</p> <p>牛乳</p> <p>えだ豆コロッケ</p> <p>海藻サラダ</p> <p>ほうれん草のスープ</p>				

7月のおすすめレシピ 和風チキン



材料(4人分)

A { 鶏肉 160g
濃口しょうゆ 小さじ2/3
料理酒 小さじ1
片栗粉 大さじ2
揚げ油 適量

濃口しょうゆ 小さじ2/3
みりん 大さじ1/2
砂糖 大さじ1
酢 大さじ2/3
梅肉 6g
水 6g
刻みのり 適量

作り方

- 鶏肉はひと口大に切って、Aの調味料で下味をつける。
- 片栗粉をまぶして、180℃に熱した油で揚げる。
- 加熱したBの梅肉ソースに鶏肉をくぐらせる。
- 上から刻みのりをふる。

夏にピッタリ作ってリン〜♪



梅干しパワー!



※学校給食費の口座振替は毎月25日です。前日までに振替口座の残高の確認をお願いします。なお、学校給食費はお米・野菜など給食の材料代として使用しています。物資の都合で内容を変更する場合がありますが、ご理解ご協力をお願いします。