

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

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日 こめごまる 米粉丸パン 牛乳 ささみの梅しそロール たこのマスタードマリネ 南瓜のクリームスープ	2日 ごはん 牛乳 豚肉となすのスタミナ炒め とうもろこし トマトのかき玉汁	3日 コウノトリ米ごはん 牛乳 鮭のお茶パン粉焼き たくあんのごま和え 厚揚げのみそ汁 パイナップル	4日 ごはん 牛乳 豆腐のまさご焼き きんぴらピーマン たまねぎとゆばのすまし汁	5日 【中川小 希望献立】 ゆかりごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ ほうれん草とコーンの和え物 冷やしそうめん汁 すいかゼリー
8日	9日	10日	11日	12日
【かみかみデー】 コッペパン 牛乳 スズキのレモンバジルソース いかと茎わかめのサラダ 豆入りミネストローネ	むぎ 麦ごはん 牛乳 夏野菜とひき肉のカレー ミニトマトのじゃこサラダ すいか	ごはん 牛乳 飛び魚のから揚げ 焼肉サラダ けんちん汁	コウノトリ米ごはん 牛乳 鶏肉のガーリック焼き ピーマンの昆布和え 豚汁 オレンジゼリー	えだまめ 枝豆ごはん 牛乳 ホタテのフライ もやしのおひたし ちゃんこ汁
15日	16日	17日	18日	
うみ 海の日	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ 切り干し大根のごま和え なすのみそ汁	【ちゃすりんデー】 コウノトリ米ごはん 牛乳 肉団子と夏野菜のチーズ焼き 海苔サラダ ツナとじゃがいもの和え物 夏大根のすまし汁	ごはん 牛乳 肉団子と夏野菜のチーズ焼き 海藻サラダ モロヘイヤのスープ	夏を元気に 過ごしましょう!

夏の食事のポイント8か条

<p>な</p> <p>生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通して食べよう。</p>	<p>つ</p> <p>冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはからだをこわします。</p>	<p>や</p> <p>おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べよう。</p>	<p>す</p> <p>酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。</p>
<p>み</p> <p>栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。</p>	<p>の</p> <p>飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。</p>	<p>しょく</p> <p>食事は好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。</p>	<p>じ</p> <p>時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。</p>

毎月のおすすめレシピ

ささみの梅しそロール

材料 (4人分)

鶏ささみ	4本	練り梅	8g
塩	少々	青じそ	4枚
こしょう	少々	片栗粉	20g
濃口しょうゆ	小さじ1	揚げ油	

作り方

- 鶏ささみは観音開きにし、Aで下味をつける。
- 鶏ささみに青じそをのせ、練り梅をつけてのばす。手前から巻いて、片栗粉をつける。
- 170℃の油できつね色になるまで揚げる。

※ 調味料は加減してください。



※ 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。