



7月 給食カレンダー



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

あつ ま からだ
暑さに負けない体をつくろう

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん のりとあさりの佃煮 五目カレー煮 切干大根と野菜の からしあえ	あんかけチャーハン ささみと きのこナムル 生パイナップル	きなこ揚げパン ポトフ フレンチサラダ	むぎ 麦ごはん お好み焼き風卵焼き 野菜のおひたし 冬瓜のみそ汁	スパゲッティ ナポリタン お豆のサラダ 野菜チップス	★七夕献立 七夕ちらしずし 天の川汁 フルーツポンチ
8	9	10	11	12	13
ふりかえ きゅうりごぼうは 振替休業日	マーボー豆腐丼 もやし さっぱりサラダ ゆでとうもろこし	ごはん かぼちゃコロッケ 野菜の甘酢かけ みそ汁	★世界の料理(フランス) ガーリックフランス ラタトゥイユグラタン じゃがいものポターージュ	ツナそぼろごはん さばのごまみそ焼き 野菜の塩こんぶあえ かきたま汁	
15	16	17	18		
うみ ひ 海の日	ごはん いかのチリソースかけ ビーフソテー 野菜スープ	わかめうどん 野菜のおろしあえ かぼちー蒸しパン	★食育の日 夏野菜のカレーライス カラフルサラダ レモンスカッシュゼリー		

★給食レシピの紹介★ ~みそポテト~

材料(4人分)

揚げ油		
じゃがいも		260g
小麦粉]	40g
でんぷん		10g
水]	40g
白みそ	た れ	20g
さとう		8g
みりん		4g
水		12g

作り方

- ① たれの材料を合わせて加熱し、弱火でよく練り合わせる。
- ② 小麦粉から水までをさっくり混ぜ合わせ、衣をつくる。
- ③ 1口サイズに切ったじゃがいもを少しかためにゆで、衣にくぐらせ、油で揚げる。
- ④ 油を切り、熱いうちにたれをからめる。

おうちでもぜひ作ってみてください！

