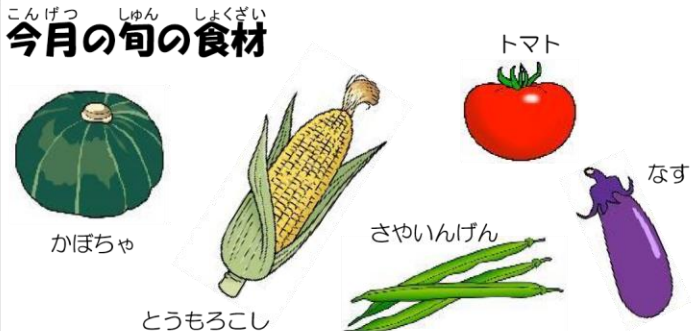



月	火	水	木	金
<b>今月の旬の食材</b> 		<b>《7月の平均栄養量》</b> (基準値) エネルギー 635kcal (640kcal) たんぱく質 24.9g (24.0g) 脂質 20.1g (20.0g) 食塩 2.18g (2.50g)		
2	3 <b>MITOごはん</b>	4	5	6 <b>七夕献立</b>
<b>ごはん</b> 牛乳 豚キムチ 春雨サラダ 601 kcal 2.08 g	<b>夏野菜のハヤシライス</b> (ごはん・夏野菜ハヤシルー) 牛乳 海藻サラダ 661 kcal 1.77 g	<b>きなこ揚げパン</b> 牛乳 ジャーマンポテト ワンタンスープ 661 kcal 2.50 g	<b>ごはん</b> 牛乳 鮭の塩焼き 切干し大根の炒め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 609 kcal 2.13 g	<b>はちみつパン</b> 牛乳 お星さまコロッケ コールスロー 七夕スープ 天の川ゼリー 642 kcal 2.52 g
9	10	11	12	13
<b>ごはん</b> 牛乳 納豆 肉じゃが おかかあえ 602 kcal 2.17 g	<b>郷土料理(沖縄県)</b> <b>ごはん</b> 牛乳 いかの竜田揚げ(1人2個) ゴーヤチャンプルー あおさのみそ汁 635 kcal 2.09 g	<b>ピザトースト</b> 牛乳 フルーツヨーグルト和え ウインナーとキャベツのスープ 608 kcal 2.70 g	<b>旬の食材・MITOごはん</b> <b>ビビンバ</b> (ごはん・ビビンバの具・ナムル) 牛乳 わかめスープ ゆでとうもろこし 655 kcal 1.89 g	<b>ごはん</b> 牛乳 みとちゃんごぼうメンチカツ キャベツのごま酢あえ にら入りかきたま汁 669 kcal 2.10 g
16	17	18	19	18
<b>海の日</b> 	<b>なすと豚ひき肉の甘みそ丼</b> (ごはん・なすと豚ひき肉の甘みそ丼の具) 牛乳 わが家のおすすめ料理 ししゃもフリッター すまし汁 626 kcal 1.95 g	<b>ポロネーゼ</b> 牛乳 ミニオムレツ コーンサラダ セレクトアイスデザート 617 kcal 2.02 g	<b>毎月19日は食育の日</b> <b>寿特製カレー</b> (ごはん・寿特製カレールー) 発酵乳 こんにゃくサラダ 669 kcal 2.47 g	<b>終業式</b> 

\* 献立の下段の数字は、中学年におけるエネルギー(kcal)・食塩(g)です。

\* 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。詳しい材料表は裏面をご覧ください。

## 作ってみよう!給食メニュー



### さばのピリッとソースがけ

★材料(給食の4人分)

- さば切身 40g 4切
- でんぷん 適量
- 揚げ油 適量
- にんにく 1/2かけ
- しょうが 1/2かけ
- さとう 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 酢 大さじ1/2
- 豆板醤 少々
- 水 大さじ1

★作り方

- さばの水分をふき取り、でんぷんを薄く付けて油で揚げる。
- にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ②と調味料を合わせて加熱し、ピリッとソースを作る。
- ①に③をかける。

にんにくやしょうが、酢、豆板醤には、食欲を増進させる働きがあります。暑い夏にはぴったりのおすすめメニューです。

さば以外の魚でもおいしく作ることができます。

