



7月給食献立表



令和4年 給食回数 全12回

十四山西部小学校

Table with 5 columns: Date, Meal Name, Ingredient 1, Ingredient 2, and Dish Name. Rows include meals like 'ごはん ぎゅうにゅう', 'ミートボールシチュー', 'おはしチャレンジ', etc.

ししがつのかは、ごせつくのひとつの「七夕(しちせき)のせつく」です。たなばたは、もともとさいほうがじょうたつするようにねがうぎょうじでした。



「つまむ」さかなやさいを、はしてつまみましょう。

「ソーキじる」「どうぶチャンフルー」



こんげつのやさしい「じゅうろくささげ」「どうがん」



こんげつのおさかな「まぐろ」



※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー613kcal、たんぱく質18%、脂質28.2% ※小学校中学年を基準としています。

給食レシピ

まぐろのマリナラソース和え



「まぐろ」は、こんげつのおさかなチャレンジのさかなです。



7月19日(火)のメニューです。まぐろのマリナラソース和えは給食の人気メニューです!!

- 材料: まぐろ...200g, ☆しょうが(しぼり汁)...小さじ1/2, ☆こいくちしょうゆ...小さじ1, ☆酒...小さじ1, だんご...適量, 揚げ油...適量, ☆ケチャップ...小さじ2, ☆ウスターソース...小さじ2強, ☆砂糖...小さじ4

- 作り方: ① まぐろは1.5cm角に切る。② ①のまぐろを★のしょうがのしぼり汁、こいくちしょうゆ、酒で下味をつける。(10分くらいおく) ③ 水気を切り、だんごをまぶして油で揚げる。④ ☆のケチャップ、ウスターソース、砂糖を加熱し、ソースを作る。⑤ ③と④を混ぜ合わせる。

夏休みがはじまります!



待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝ごはんを食べなかつたりしがちです。一度生活リズムをくずしてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



【お知らせ】7月10日(日)は、参議院議員通常選挙です。(弥富市選挙管理委員会・弥富市明るい選挙推進協議会)