



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, Dish Name, Ingredient 1, Ingredient 2, and Dish Name. Rows are organized by month (1-7) and day (金, 月, 火, 水, 木). Includes callouts for '七夏の節句献立', 'おはしチャレンジ', 'つまむ', 'ソーキじる', '郷土料理献立', 'おさかなチャレンジ'.

※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
でん粉...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

※ 小さは5ccです。

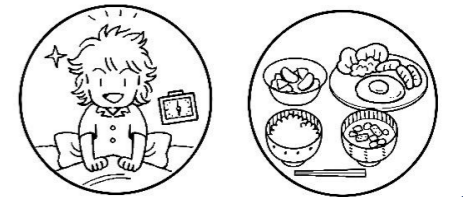
作り方:

- 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、でん粉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 )