

# ☆7月分 給食献立



月	火	水	木	金
<p><b>7月5日(月)～9日(金)の5日間、 「ペロリンピック」を開催します！</b></p> <p>今回のスローガンは「(T)作る人に(K)感謝して食べて、 (G)元気な体をつくろう」です。みなさんの「食べる力」を発揮して、東京オリンピックに負けないような熱い戦いを繰り広げましょう！</p>			1	2
			<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷やし中華</li> <li>・牛乳</li> <li>・お好み焼き (パックマヨネーズ)</li> <li>・ミニトマト</li> </ul> <p>熱 893kcal た 37.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・牛乳</li> <li>・ビーンズサラダ</li> <li>・白桃ゼリー</li> </ul> <p>熱 982kcal た 27.3g</p>
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・韓国風肉じゃが</li> <li>・棒ギョウザ</li> <li>・もずくスープ</li> <li>・味付のり</li> </ul> <p>熱 915kcal た 33.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・塩さばのカレー風味焼き</li> <li>・メンマの炒め物</li> <li>・小松菜のみそ汁</li> </ul> <p>熱 870kcal た 40.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・メンチカツ </li> <li>・錦糸たまごあえ</li> <li>・そうめん汁</li> <li>・七夕ゼリー</li> </ul> <p>熱 896kcal た 27.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・チキンのマーマレード焼き</li> <li>・切干大根の中華あえ</li> <li>・根菜汁</li> </ul> <p>熱 824kcal た 38.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚丼, 紅しょうが</li> <li>・牛乳</li> <li>・きくらげサラダ</li> <li>・にらたま汁</li> </ul> <p>熱 870kcal た 38.0g</p>
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・豚肉のしょうが焼き</li> <li>・きんぴらごぼう</li> <li>・モロヘイヤのみそ汁</li> </ul> <p>熱 879kcal た 36.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビビンバ丼</li> <li>・牛乳</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・秋田県産りんごゼリー</li> </ul> <p>熱 894kcal た 31.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉うどん</li> <li>・牛乳</li> <li>・かにかまサラダ</li> <li>・かぼちゃケーキ</li> </ul> <p>熱 887kcal た 28.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・ホッケの塩焼き</li> <li>・即席漬け</li> <li>・豚汁</li> </ul> <p>熱 819kcal た 37.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・アドボ</li> <li>・ツナあえ</li> <li>・じゃがいものみそ汁</li> <li>・のり佃煮</li> </ul> <p>熱 826kcal た 40.9g</p>
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・チンジャオロース</li> <li>・こんぶ佃煮</li> <li>・もやしと麩のみそ汁</li> </ul> <p>熱 839kcal た 28.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・鮭フライ (パックソース)</li> <li>・ごまあえ</li> <li>・寄せ豆腐汁</li> </ul> <p>熱 844kcal た 39.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏野菜カレー</li> <li>・牛乳</li> <li>・福神漬</li> <li>・果物(スイカ)</li> </ul> <p>熱 916kcal た 30.3g</p>	<p>海の日</p> 	<p>スポーツの日</p> 

## 手作りトマトケチャップ

### 【材料】

8人分(出来上がり: 大さじ8杯くらい)

ミニトマト	500g	タイム	) …各少々
たまねぎ(おろす)	15g	シナモン	
にんにく(おろす)	3g	セージ	
さとう	大さじ2	グローブ	
塩	小さじ1		
酢	大さじ2		
ローリエの葉	1/2枚		

### 【作り方】

- ① トマトは湯むきして、ミキサーにかける。
- ② 裏ごしをして種をとりのぞく。
- ③ 強火～中火で10分煮る。
- ④ たまねぎ、にんにく、砂糖、塩、ローリエの葉を加え、煮詰める。
- ⑤ 香辛料を混ぜ、酢を加えたらひと煮立して火からおろす。ローリエの葉はとりのぞく。

