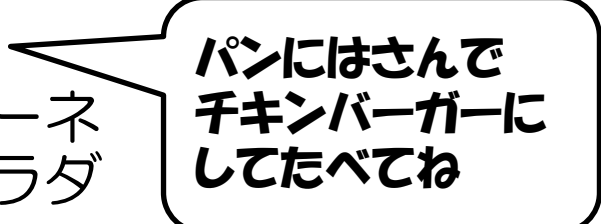
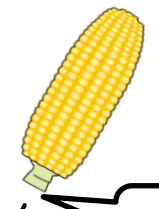


日		曜日		しゅしょく		の み も の		しゅさい・ふくさい・デザート		あか		みどり		きいろ		エ ネ ル ギ ー	たん ぱく し つ	し つ	えん ぶ ん														
毎日		はし・スプーン・ランチマットもってきてね								ちやにくをつくる		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからになる		[kcal]	[g]	[g]	[g]														
												いろいろのこいやさい		そのたのやさい・くだもの																			
3	月	ツイストパン		ぎゅうにゅう	ミートボールのクリームにこまつなサラダ				ぎゅうにゅう	ミートボールツナ		にんじん	こまつな	キャベツ	たまねぎ	とうもろこし	グリーンピース	きゅうり	レモン	パン	オリーブゆ	さとう	585	25.4	22.9	2.7							
4	火	ごはん		ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐひじきのピリッとづけすいか				ぎゅうにゅう	ぶたにく なんとひじき とりにく		にんじん		しょうが	たまねぎ	しらたき	えだまめ	きゅうり	すいか	ごはん	さとう	ごまあぶら	ごま	618	27.7	18.4	2.3						
5	水	かたやきそば		ぎゅうにゅう	さらうどんのぐフルーツポンチ				ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく なんと		チンゲンサイ	にんじん	しょうが	ながねぎ	はくさい	たけのこ	みかん	パイン	もも	やきそば	あぶら	さとう	かたくりこ	いちごゼリー	613	21.0	29.8	2.2				
6	木	わかめごはん		ぎゅうにゅう	いわしのうめにじゃがいものしょうがにおひたし				ぎゅうにゅう	いわし ぶたにく なまあげ		にんじん	いんげん	チンゲンサイ	たまねぎ	しょうが	キャベツ	もやし		ごはん	じゃがいも	さとう	ごま	619	26.4	18.1	3.2						
7	金	ごはん		ぎゅうにゅう	ほしのコロッケ たなばたじる てっこつサラダ たなばたゼリー				ぎゅうにゅう	とりにく チーズ		にんじん	いんげん	こまつな	きりぼしだいこん				ごはん	じゃがいも	そうめん	ふ	かたくりこ	あぶら	ごま	さとう	ごまあぶら	ゼリー	676	22.1	20.5	2.1	
10	月	パーカーハウス		ぎゅうにゅう	チキンカツ ミネストローネ フレンチサラダ				ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン		にんじん	いんげん	トマト	パセリ	あかピーマン	たまねぎ	セロリー	にんにく	とうもろこし	きゅうり	キャベツ	パン	あぶら	オリーブゆ	マカロニ	さとう	605	23.6	25.1	3.2		
11	火	キムタクごはん		ぎゅうにゅう	こしねじる わふうツナサラダ				ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ツナ わかめ かつおぶし		にんじん		にんにく	ながねぎ	はくさい	キムチ	なましいたけ	ごぼう	こんにゃく	キャベツ	きゅうり	あきまのうめ	ごはん	さとう	ごまあぶら	じゃがいも	あぶら	ごま	591	27.7	17.8	3.6
12	水	ひやしちゅうか (バックめん) マーラーカオ		ジョア	ぎょうざ				ジョア	ハム とりにく たまご		にんじん		キャベツ	きゅうり	もやし			ちゅうかめん	さとう	ごま	マーラーカオ	602	24.5	13.8	3.9							
13	木	むぎごはん		ぎゅうにゅう	チリシチュー さわやかサラダ れいとうみかん				ぎゅうにゅう	ぶたにく		にんじん		にんにく	たまねぎ	キャベツ	きゅうり	レモン	みかん	むぎごはん	じゃがいも	あぶら	オリーブゆ	さとう	622	22.2	16.0	2.3					
14	金	ごはん		ぎゅうにゅう	ハンバーグ・レモンソース ABCマカロニスープ コーンサラダ				ぎゅうにゅう	ハンバーグ みそ ベーコン		にんじん		レモン	たまねぎ	キャベツ	きゅうり	とうもろこし			ごはん	さとう	マカロニ	じゃがいも	あぶら	オリーブゆ	さとう	605	22.3	19.4	2.8		
18	火	むぎごはん		ぎゅうにゅう	なつやさいカレー コールスローサラダ あんそうのとうもろこし				ぎゅうにゅう	ぶたにく なまクリーム		にんじん	トマト	いんげん	たまねぎ	なす	ズッキーニ	しょうが	にんにく	キャベツ	きゅうり	とうもろこし	むぎごはん	じゃがいも	あぶら	ドレッシング	696	23.4	24.7	3.3			
19	水	ペペロンチーノ くろパン		ぎゅうにゅう	いかくんサラダ おたのしみデザート				ぎゅうにゅう	ベーコン いかくんせい		ピーマン	あかピーマン	にんじん	にんにく	たまねぎ	キャベツ	しめじ	だいこん	きゅうり	セロリー	スパゲッティ	オリーブゆ	パン	さとう	デザート	603	21.9	19.8	2.7			
※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生ずる場合もあります。																地場産食材 太字はJA碓氷安中 太字は安中総合学園高校		(月平均)	620	24.0	20.5	2.9											
※7月分の給食費の引落日は、7月25日(火)になります。口座の確認をお願いします。																♪♪秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧ください♪♪		(基準値)	650	27.5	18.5	2.0											

しっか^り食^べて夏^ばて予^よ防^{ぼう}！

夏^{なつ}は、そうめんなどのめん^{めん}だけを食^たべる機会^{きかい}が、多^{おほ}くなっていませんか？ 暑^{あつ}い時^{とき}こそ、栄養^{えいよう}バラン^{たん}スよく食^たべることが大切^{たいせつ}です。

めん類^{めんるい}には、卵^{たまご}やハム、野菜^{やさい}などでたんぱく質^{たんぱくしつ}やビタミ^{びたみん}ンを補^{おぎな}うようにしまし^しょう。

.....



おうちの人とつくってみよう！給食レシピ紹介

夏休み中のおやつにピッタリのレシピを紹介し^します。包丁^{はうてい}は使^{つか}わないので1年生^{いちねいせい}でもかんたん^{かんたん}にでき^{でき}ます。

～ カルピスポンチ ～

【材料】（4人分）

みかん缶詰^{かんげん}・・・80g
パイン缶詰^{ぱいん}・・・60g
パイン缶^{かん} 液汁^{えきじゅう}・・・20g
カルピス（原液）^{げんえき}・・・20g
レモン果汁^{くわいじ}・・・8g
※くだもの缶詰^{かんげん}ならなんでもOKです！

【作り方】

1、ボールに汁^{じゅう}をき^きったみかん缶詰^{かんげん}とパイン缶詰^{ぱいん}をい^いれる
(パイン缶詰^{ぱいん}の液^{えき}はと^とっておく)
2、1のボールにカルピス^{カルピス}とレモン果汁^{くわいじ}をい^いれる
3、味見^{あじみ}をしなが^{なが}らパイン缶詰^{ぱいん}の液汁^{えきじゅう}をく^くわ^わえてい^いく
(自分好^おみの濃^{のう}さにし^してください)

*缶詰^{かんげん}の液汁^{えきじゅう}の代^{しろ}わりにサイダー^{サイダー}などの炭酸飲料^{たんさんえんりやう}をい^いれてもシュワシュワとさ^さっぱりした仕上^{しじょう}がり^りでおい^{おい}しいです。
*くだもの以外^{いそ}にもナタデココ^{ナタデココ}などをい^いれてもおい^{おい}しいです。

8月 29	火	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたどんのぐ もやしのラーゆづけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと ヨーグルト	にんじん	しょうが たまねぎ しらたき えだまめ きゅうり もやし	ごはん さとう ごまあぶら	621	27.6	17.3	2.3	
8月 30	水	やきそば せわりパン	ぎゅう にゅう	フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく あずき	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ みかん パイン もも	パン ちゅうかめん あぶら マスカットゼリー しらたま	654	23.4	16.7	2.4	
8月 31	木	むぎごはん	ぎゅう にゅう	なつやさいかレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム かいそう	にんじん トマト いんげん	たまねぎ なす ズッキーニ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも あぶら ドレッシング	632	21.5	22.1	2.7	
※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生ずる場合もあります。									8月31日は「やさいの日」です たくさんやさいを食べよう！				
									〈月平均〉	636	24.2	18.7	2.5
※8月分の給食費の引落日は、8月25日(金)になります。口座の確認をお願いします。									〈基準値〉	650	27.5	18.5	2.0