



がつ よ てい こん だて ひょう

7月 予定献立表



高岡市立牧野小学校

月	火 1	水 2	木 3	金 4
もうすぐ 夏休み♪	ごはん わか 若さぎの南蛮漬け あおな 青菜の納豆あえ やさい 野菜の含め煮 ほ 干しプルーン	セルフサンド なっばコロッケ ワントンスープ スライスチーズ	ごはん だいず 大豆と小魚の揚げがらめ くき 茎ワカメの金平 じゃが じゃが芋ときこの み 味噌汁	コッペパン わかどり肉のレモン焼き ガーリックサラダ ポタージュ れいとう 冷凍みかん
7 たなばた こんだて 七夕献立 てま 手巻き寿し あおな 青菜のコーンあえ たなばた 七夕汁 たなばた 七夕ゼリー	8 し ば さん ひん こんだて 地場産品献立 ごはん あ 揚げ出し豆腐の ごまだれかけ こまつ 小松菜と切干大根の浸し みと 太きゅうりのそぼろ煮	9 コッペパン しろはなまめ 白花豆コロッケ さんしよ 三色ナムル フルーツカクテル	10 ごはん さけ 鮭の塩焼き ほうれん草の胡麻浸し にく 肉じゃが	11 2/3食パン ぶた肉のジャンロー さくさくサラダ ナスとトマトの Pasta ピーナッツクリーム
14 ごはん いかのぼっぼ焼き やさい 野菜のごま酢あえ えど 江戸っ子煮 すいか	15 ごはん ピンバ はるさめ 春雨スープ プチトマト しんかんせん 新幹線ゼリー	16 こめこい 米粉入りパン ハンバーグのチリソースかけ カラフルソテー たまご 卵とコーンのスープ	17 たがおかしよ いく どん こんだて 高岡食19并献立 しろ 白えびかき揚げ丼 き じゃべつときゅうりの しお 塩もみ とうふ 豆腐とわかめの味噌汁	18 ごはん あまみそ さばの甘味噌かけ いた に ひじきの炒め煮 じら にらたま汁 オレンジ
21 うみの日	22 なつやさい 夏野菜カレー ウィンナー さんしよ 三色ひたし フロースンヨーグルト	23 が っ き きゅうしよ さししゅう び 1学期給食最終日 1/2食パン と 飛び魚の変わり揚げ ごまごまサラダ や 焼きそば はちみつ&マーガリンジャム	※7月の地場産物は、 ほうれん草、小松菜、玉ねぎ、太きゅうり、 キャベツ、生椎茸です。 ※毎日、牛乳(200ml)がつきます。 ※都合により献立の一部を変更することがあります。 ご了承ください。	

給食試食会を実施しました

6月12日(木)に、1年生の保護者を対象に、学校給食参観と試食会を開催したところ、52名の方にご参加いただきました。



〈参加者の感想〉

- ・喜んで食べている子供の様子が見られて安心した。
- ・おだしが効いているので、薄味でも美味しく食べられることに驚いた。
- ・家であまり使わないような食材も、給食で多く使われていてありがたい。
- ・〈当日献立〉「手作りふりかけ」の作り方が知りたい。

給食レシピ紹介

●カルシウムたっぷり！手作りふりかけ●

【材料】分量(10人分)

- ・白ごま、黒ごま 合わせて50g
- ・干しさくらえび 30g
- ・ちりめんじゃこ 30g
- ・砂糖 大さじ1.5杯
- ・みりん 大さじ1杯
- ・しょうゆ 大さじ1杯

〈作り方〉

- ①ごまをフライパンで乾煎りする。
- ②さくらえびを乾煎りする。
- ③ちりめんじゃこを乾煎りする。
- ④砂糖、みりん、しょうゆを合わせて弱火で煮る。
- ⑤①に②③を加えてさっと煮る。

※焦げないように火加減に注意する。

歯や骨をつくるカルシウムの多いさくらえび、ちりめんじゃこ、ごまが入ります！

