



<p>～献立作りに挑戦! part II～</p> <p>先月に引き続き、加佐中学校と和田中学校の2年生が考えた献立を採用しています。「みんなが好きそうなもの」「私が好きなもの」「和食を意識して組み合わせを考えた」というのがこだわりポイントです。少し組み合わせをアレンジしていますが、希望のあったメニューをできるだけ取り入れています。</p> <p>(♡マークが採用献立です。)</p>	<p>1日(水) たけのこごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かんぴょうとツナのサラダ</td> <td>かぼちゃのそぼろ煮</td> </tr> <tr> <td>きな粉団子</td> <td>ちくわの磯辺揚げ</td> </tr> </table>	かんぴょうとツナのサラダ	かぼちゃのそぼろ煮	きな粉団子	ちくわの磯辺揚げ	<p>2日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>ポテトサラダ</td> </tr> <tr> <td>パン缶</td> <td>ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>♡</p> <p>ごはんに入れて食べよう。</p>	もやし炒め	ポテトサラダ	パン缶	ドライカレーの具	<p>～今月の地産地消～</p> <p>9日(木) ツバス</p> <p>ツバスは成長するとハマチ、マルゴ、ブリと呼び名が変わる「出世魚」です。</p>																	
かんぴょうとツナのサラダ	かぼちゃのそぼろ煮																											
きな粉団子	ちくわの磯辺揚げ																											
もやし炒め	ポテトサラダ																											
パン缶	ドライカレーの具																											
<p>14日(火) アジ</p> <p>アジはグルタミン酸などのうまみ成分がたっぷり含まれ、味が良いことからこの名前が付いているともいわれています。</p>	<p>7日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>切干大根の煮物</td> </tr> <tr> <td>こんにゃくの炒め煮</td> <td>鶏の唐揚げ</td> </tr> </table> <p>♡</p>	ツナサラダ	切干大根の煮物	こんにゃくの炒め煮	鶏の唐揚げ	<p>8日(水) わかめごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリーの昆布茶和え</td> <td>ハンバーグ和風のきのこソース</td> </tr> </table> <p>♡</p>	コーンサラダ	レモンゼリー	ブロッコリーの昆布茶和え	ハンバーグ和風のきのこソース	<p>9日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜とキャベツのごま和え</td> <td>おからの炒り煮</td> </tr> <tr> <td>わらび餅</td> <td>ツバスの竜田揚げ</td> </tr> </table> <p>♡</p>	小松菜とキャベツのごま和え	おからの炒り煮	わらび餅	ツバスの竜田揚げ	<p>10日(金) 麦ごはん</p> <p>全曜日カレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>オレンジ</td> <td>ポークカレー</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>ハムカツ</td> <td></td> </tr> </table> <p>♡</p> <p>ごはんにかけて食べよう。</p>	イタリアンサラダ	オレンジ	ポークカレー	福神漬	ハムカツ							
ツナサラダ	切干大根の煮物																											
こんにゃくの炒め煮	鶏の唐揚げ																											
コーンサラダ	レモンゼリー																											
ブロッコリーの昆布茶和え	ハンバーグ和風のきのこソース																											
小松菜とキャベツのごま和え	おからの炒り煮																											
わらび餅	ツバスの竜田揚げ																											
イタリアンサラダ	オレンジ	ポークカレー																										
福神漬	ハムカツ																											
<p>13日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしとほうれん草のナムル</td> <td>枝豆</td> </tr> <tr> <td>うすら卵煮</td> <td>豚肉の生姜炒め</td> </tr> </table>	もやしとほうれん草のナムル	枝豆	うすら卵煮	豚肉の生姜炒め	<p>14日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ナポリタン</td> <td>ポパイサラダ</td> </tr> <tr> <td>スパゲティ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>アジのピリッとソース</td> </tr> </table>	ナポリタン	ポパイサラダ	スパゲティ		みかん缶	アジのピリッとソース	<p>15日(水) こぎつねごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根サラダ</td> <td>ひじき煮</td> </tr> <tr> <td>お茶豆</td> <td>鶏肉の照り焼き</td> </tr> </table> <p>給食なし 加佐中3年</p> <p>夏も近づくと「ハハハ夜」</p>	大根サラダ	ひじき煮	お茶豆	鶏肉の照り焼き	<p>16日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ブロッコリーサラダ</td> <td>揚げシューマイ</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬</td> <td>チャプチェ</td> </tr> </table> <p>給食なし 加佐中1・3年</p>	ブロッコリーサラダ	揚げシューマイ	きゅうり漬	チャプチェ	<p>17日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーンサラダ</td> <td>粉ふき芋</td> <td>コーンポタージュスープ</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>チキンライスの具</td> <td></td> </tr> </table> <p>給食なし 加佐中3年</p> <p>ごはんに入れて食べよう。</p>	グリーンサラダ	粉ふき芋	コーンポタージュスープ	チーズ	チキンライスの具	
もやしとほうれん草のナムル	枝豆																											
うすら卵煮	豚肉の生姜炒め																											
ナポリタン	ポパイサラダ																											
スパゲティ																												
みかん缶	アジのピリッとソース																											
大根サラダ	ひじき煮																											
お茶豆	鶏肉の照り焼き																											
ブロッコリーサラダ	揚げシューマイ																											
きゅうり漬	チャプチェ																											
グリーンサラダ	粉ふき芋	コーンポタージュスープ																										
チーズ	チキンライスの具																											
<p>20日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コールスローサラダ</td> <td>かぼちゃのチーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>フィッシュアンドチップス</td> </tr> </table> <p>給食なし 青葉中 城南中3年</p> <p>イギリスを代表する伝統的な料理です。</p>	コールスローサラダ	かぼちゃのチーズ焼き	ミニトマト	フィッシュアンドチップス	<p>21日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のコーン炒め</td> <td>ジャーマンポテト</td> </tr> <tr> <td>パキパキきゅうり</td> <td>チキンカツレツかけソース</td> </tr> </table> <p>給食なし 和田中3年 城南中3年</p>	小松菜のコーン炒め	ジャーマンポテト	パキパキきゅうり	チキンカツレツかけソース	<p>22日(水) 梅ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと水菜のごまサラダ</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>豚肉の竜田揚げ</td> </tr> </table> <p>給食なし 青葉中3年 和田中1・3年 城南中3年 城北中3年 若浦中3年</p>	キャベツと水菜のごまサラダ	五目豆	黄桃缶	豚肉の竜田揚げ	<p>23日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>マカロニサラダ</td> <td>チリコンカン</td> </tr> <tr> <td>ミニグレープゼリー</td> <td>スペイン風バイクドエッグ</td> </tr> </table> <p>給食なし 青葉中3年 和田中3年 城南中3年 城北中3年 若浦中3年</p>	マカロニサラダ	チリコンカン	ミニグレープゼリー	スペイン風バイクドエッグ	<p>24日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>みかんゼリー</td> <td>キーマカレー</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>コロケ</td> <td></td> </tr> </table> <p>全曜日カレーの日</p> <p>ごはんにかけて食べよう。</p>	ごぼうサラダ	みかんゼリー	キーマカレー	福神漬	コロケ			
コールスローサラダ	かぼちゃのチーズ焼き																											
ミニトマト	フィッシュアンドチップス																											
小松菜のコーン炒め	ジャーマンポテト																											
パキパキきゅうり	チキンカツレツかけソース																											
キャベツと水菜のごまサラダ	五目豆																											
黄桃缶	豚肉の竜田揚げ																											
マカロニサラダ	チリコンカン																											
ミニグレープゼリー	スペイン風バイクドエッグ																											
ごぼうサラダ	みかんゼリー	キーマカレー																										
福神漬	コロケ																											
<p>27日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>野菜炒め</td> <td>きゅうりのわかめ和え</td> </tr> <tr> <td>つぼ漬</td> <td>ごまザンギ</td> </tr> </table>	野菜炒め	きゅうりのわかめ和え	つぼ漬	ごまザンギ	<p>28日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのしそ和え</td> <td>フルーツ白玉</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>鮭の塩焼き</td> </tr> </table> <p>♡</p> <p>みそ汁</p>	キャベツのしそ和え	フルーツ白玉	肉みそ	鮭の塩焼き	<p>29日(水) お茶-ハン</p> <table border="1"> <tr> <td>レモンサラダ</td> <td>にんじんしりしり</td> </tr> <tr> <td>マスカットゼリー</td> <td>肉団子の野菜あんかけ</td> </tr> </table> <p>新メニュー! お茶の葉が入ったチャーハンです。</p>	レモンサラダ	にんじんしりしり	マスカットゼリー	肉団子の野菜あんかけ	<p>30日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>豚キムチ丼の具</td> </tr> </table> <p>♡</p> <p>ごはんのにせて食べよう。</p>	切干大根のあっさりナムル	大豆と煮干しの揚げ煮	コーン炒め	豚キムチ丼の具	<p>31日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>杏仁豆腐</td> <td>マーボー豆腐</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリー</td> <td>春巻き</td> <td></td> </tr> </table>	春雨サラダ	杏仁豆腐	マーボー豆腐	ブロッコリー	春巻き			
野菜炒め	きゅうりのわかめ和え																											
つぼ漬	ごまザンギ																											
キャベツのしそ和え	フルーツ白玉																											
肉みそ	鮭の塩焼き																											
レモンサラダ	にんじんしりしり																											
マスカットゼリー	肉団子の野菜あんかけ																											
切干大根のあっさりナムル	大豆と煮干しの揚げ煮																											
コーン炒め	豚キムチ丼の具																											
春雨サラダ	杏仁豆腐	マーボー豆腐																										
ブロッコリー	春巻き																											

*牛乳は毎日つきます。 *毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。

