

Table with columns: 日曜日, 献立名, 献立内容 (おもにエネルギーになる, おもにからだをつくる, おもにからだのちようしをととのえる), エネルギー kcal, たんぱく質 g, しょくえん g. Rows include items like ごはん あじつけのり, トマトハヤシライス, コッペパン, etc.

Table with columns: 日曜日, 献立名, 献立内容 (おもにエネルギーになる, おもにからだをつくる, おもにからだのちようしをととのえる), エネルギー kcal, たんぱく質 g, しょくえん g. Rows include items like ごはん, ぎゆうにゆう, トリささみのレモン, etc.

★ 物質の都合により献立が変更になる場合があります。
★ この献立表に記載されている食品は、主な材料であり、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等、食品のすべては記載してありません。
★ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。
★ 今月の茨城県産の食材は「こめ、じゃがいも、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、ズッキーニ、きゅうり、キャベツ、ねぶかねぎ、たまねぎ、なす」です。

給食だより * 給食だより *
じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。暑い日が続く、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。
朝ご飯をしっかり食べよう!
ごまめな水分補給を心がけよう!
朝・昼・夕3回の食事をバランスよく食べよう!
夏野菜をたっぷり食事に取り入れよう!

ラタトゥイコ
【材料】(4人分)
オリーブ油・・・小さじ1
かぼちゃ・・・80g
にんにく・・・1かけ
トマト・・・120g
ベーコン・・・40g
ケチャップ・・・40g
玉ねぎ・・・100g
コンソメ・・・1個
なす・・・100g
塩コショウ・・・少々
ズッキーニ・・・100g
砂糖・・・少々
ピーマン・・・50g
乾燥パジル・・・少々
【作り方】
①ベーコンは1cm幅、野菜はすべて角切り、にんにくはみじん切りにする。
②鍋にオリーブ油を入れにんにく、ベーコンを炒める。
③最後に塩、こしょうで味を調える。
アレンジレシピ・・・パンにラタトゥイコとチーズをのせてオープンで焼くと、ピザトースト風に召し上がれます。