




黄色の仲間 熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤の仲間 血や骨や肉になり、体をつくる		緑の仲間 体の調子を整える			
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">  <p>◇もち米：名寄産はくちようもち ◇お米：風連有機農業農具部 ◇作りみそ：カントリーマアフ ◇しいたけ、豆腐：名寄丘の学園 ◇豚肉SPF：鈴木ヒットファーム (地域貢献のため)</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p><b>1 (水)</b> 小1781kcal 中927kcal</p> <p>★ビーフカレー ★牛乳 ★フルーツヨーグルトあえ</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>2 (木)</b> 小1600kcal 中724kcal</p> <p>★きつねうどん ★牛乳 ★五目おこわ</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p><b>3 (金)</b> 小1660kcal 中778kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★わかめスープ ★煮込みジンギスカン ★たこ入りかまぼこ焼き</p> </div> </div>							
<p><b>6 (月)</b> 小662kcal 中765kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ、生揚げ) ★マーボー大根 ★さんま生煮 ←骨ごと食べられます。</p>		<p><b>7 (火)</b> 小1567kcal 中729kcal</p> <p>★バターパン ★牛乳 ★野菜スープ ★ひじきのごまネーズあえ ★いかリングフライ ソース (小2個・中3個)</p>		<p><b>8 (水)</b> 小1685kcal 中819kcal</p> <p>★豚丼 ★牛乳 ★キャベツの甘酢あえ</p>		<p><b>9 (木)</b> 小651kcal 中818kcal</p> <p>★スパゲティミートソース ★牛乳 ★フルーツポンチ</p>	
<p><b>10 (金)</b> 小675kcal 中782kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(豆腐・まいたけ) ★じゃがいもほろろ ★さばみそ煮 ←骨ごと食べられます。</p>		<p><b>13 (月)</b> 小604kcal 中697kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★真だくさんみそ汁 ★白菜とかんもの煮ひたし ★子持ちしゃも甘煮(1人2尾) ←骨ごと食べられます。</p>		<p><b>14 (火)</b> 小712kcal 中872kcal</p> <p>★黒砂糖パン ★牛乳 ★アルファベットマカロニスー ★ジャーマンポテト ★ハンバーグのケチャップソースかけ</p>		<p><b>15 (水)</b> 小662kcal 中774kcal</p> <p>★中華丼 ★牛乳 ★海藻サラダ</p>	
<p><b>16 (木)</b> 小571kcal 中724kcal</p> <p>★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん</p>		<p><b>17 (金)</b> 小653kcal 中800kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし、油揚げ) ★ごぼうのみわり油炒め ★焼きよつざ</p>		<p><b>20 (月) 海の日</b> 小664kcal 中762kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・生揚げ) ★春雨サラダ ★チキンみそカツ</p>		<p><b>21 (火)</b> 小602kcal 中720kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・まいたけ) ★大豆とひじきの煮物 ★鮭焼き魚 ←骨にご注意!</p>	
<p><b>22 (水)</b> 小619kcal 中767kcal</p> <p>★とんこつラーメン ★牛乳 ★杏仁豆腐 ★わかめごはん</p>		<p><b>23 (木)</b> 小800kcal 中942kcal</p> <p>★ハヤシライス ★牛乳 ★キャベツとコーンのサラダ</p>		<p><b>24 (金)</b> 小800kcal 中942kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし、油揚げ) ★ごぼうのみわり油炒め ★焼きよつざ</p>			

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。



**煮込みジンギスカン**



給食では味付ラム肉のたれの味で、他に調味料は加えていません。  
※ご家庭で作る際は、うどんやアスパラなどを入れてもおいしいです。

7月4日は  
なよろの日!

＜材料：4人分＞  
・味付ラム肉：400g  
・玉ねぎ：180g  
・キャベツ：120g  
・もやし：140g  
・油揚げ：30g

- ＜作り方＞
- 味付ラム肉は袋から出しボウルに入れる。
  - 玉ねぎは皮をむき、流水で洗い縦半分になり1cm幅のスライスにする。
  - キャベツは葉を1枚づつ流水で洗い、3cm幅5cm長さに大きく切る。
  - もやしは流水できれいに洗う。
  - 油揚げは1cm幅3cm長さの短冊切りにする。
  - 鍋に①のラム肉を入れ、肉が加熱されたら、玉ねぎ、もやし、キャベツ、油揚げの順に入れ、油揚げに味がつくまでしっかり煮込みます。