

# きゅうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ
1 金	シューマイ, 焼きビーフン, みそ汁	ごはん	おにぎり, お茶
2 土	きつねうどん, バナナ	めん	うどん, お茶
3 日			
4 月	里芋の煮っころがし, わかめごはん, 豚汁	ごはん	うどん, お茶
5 火	鯖の塩焼き, ごま和え, 納豆, みそ汁	ごはん	マカロニきな粉, 牛乳
6 水	きのこ入りチャウダー, ポパイサラダ, ゆかりごはん	ごはん	ホットケーキ, 牛乳
7 木	高野豆腐の卵とじ丼, みそ汁, バナナ	ごはん	ジャムサンド, 野菜果汁
8 金	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁	ごはん	おにぎり, お茶
9 土	運動会		
10 日			
11 月	和風ピラフ, 小松菜のサラダ, スープ	ごはん	うどん, お茶
12 火	竹輪のマヨネーズ焼き, みかんときゅうりのごま酢和え, みそ汁	ごはん	黒糖わらびもち, 牛乳
13 水	ひき肉蒸し, おかか和え, 納豆, みそ汁	ごはん	おにぎり, お茶
14 木	チンジャオロース, ミントマト, スープ	ごはん	ジャムサンド, 野菜果汁
15 金	お弁当の日		スティックパン, 果汁
16 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん	
17 日			
18 月	スプーンコロッケ, フレンチサラダ, みそ汁	ごはん	おにぎり, お茶
19 火	麻婆豆腐丼, 拌三絲, スープ	ごはん	ホットドッグ, 牛乳
20 水	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりごはん, オレンジ	ごはん	うどん, お茶
21 木	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, 春雨スープ	ごはん	ジャムサンド, 野菜果汁
22 金	ひじきの炒り煮, ミントマト, 納豆, みそ汁	ごはん	焼きジャガ, 牛乳
23 土	カレーうどん, オレンジ	めん	
24 日			
25 月	肉味噌スパゲッティ, ごぼうサラダ, スープ	めん	マスカルポーネパン, お茶
26 火	豚丼, おかか和え, みそ汁, オレンジ	ごはん	大学芋, 牛乳
27 水	てりかけ, ブロッコリー, みそ汁	ごはん	ジャムサンド, 野菜果汁
28 木	豚肉のしょうが焼き, ミントマト, みそ汁	ごはん	うどん, お茶
29 金	シンデレラカレー, キャベツとパインのサラダ, -ロゼリー	ごはん	黒蜜きな粉蒸しパン, 牛乳
30 土	親子うどん, バナナ	めん	
31 日			

つくってみませんか!

## 竹輪のマヨネーズ焼き

今月は給食で、好評だった“ちくわのマヨネーズ焼き”のレシピを紹介します。簡単なので、ぜひご家庭でも作ってみてください。冷めても美味しいのでお弁当にも使えますよ!

### 材料(4人前)

- ちくわ . . . 3本
- スキムミルク . . . 20g
- マヨネーズ . . . 50g
- ピザ用チーズ . . . 20g
- 生クリーム . . . 40g
- かつお節 . . . 8g
- パセリ . . . 少々
- アルミカップ

### ●作り方

- ちくわは5mm幅の輪切りにする。
- パセリはみじん切りにする。
- ちくわにスキムミルク、ピザ用チーズ、かつお節、パセリを和える。
- ③に、マヨネーズ、生クリームを和える。
- アルミカップなどの容器に分ける。
- 200℃に予熱したオーブンで8分焼く。

