



まだ暑い日が続きます。汗もいっぱいかきます。こまめに水分補給をしましょう。子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。子どもに与える水分は、食事ごとの汁物料理がまず第一。飲み物は麦茶などの糖分のないものを中心にしましょう。糖分の多い清涼飲料やスポーツドリンクなどは、食欲を失わせ味覚の発達を妨げることになります。

また、新型インフルエンザが流行っています。外から帰ったら、手洗い・うがいをしましょう。

### メニュー紹介

#### 黒ごまボール

ボールにショートニングを入れてホイッパーでやわらかくする。

砂糖とアーモンドパウダーを入れて混ぜる。

にふるった小麦粉、ベーキングパウダー、黒ごまを加える。ラップ又はビニール袋に生地を入れて30分程度ねかせる。丸めてオープン180度で15分間焼く。



#### 材料(4人分)

ショートニング... 25g 砂糖... 12g アーモンドパウダー... 15g 小麦粉... 30g ベーキングパウダー... 2.5g 黒ごま... 4g

### メニュー紹介

#### 栄養すいとん

小麦粉と白玉粉と水とおろし長いもを混ぜ合わせて、ドロドロ状にする。

豚肉の薄切り肉を1cmの幅で切る。

じゃが芋、人参はいちょう切り、

玉ねぎは薄切り、ほうれん草は2cmに切り分けさっとゆでる。

だし汁で肉と人参と玉ねぎを煮る。

に1をスプーンで落とし入れる。

最後にホウレン草を入れる。

#### 材料(4人分)

小麦粉... 30g 白玉粉... 10g 豚肉... 40g 玉ねぎ... 80g じゃが芋... 60g 人参... 20g ほうれん草... 40g だし汁... 600cc 食塩... 3g 醤油... 少々

日	曜	給食	ぼんぼこ教室 おやつ
1	火	ごはん、みそしる、さかなのやさしいあんかけ、グリーンサラダ、すいか	じゃがいももち
2	水	じゃこひじきごはん、ぐだくさんみそしる、ハムカツ、とうもろこし	バナナブレッド
3	木	ごはん、とうふみそしる、にくじゃが、いんげんのごまネーズあえ、とまと	黒ごまボール
4	金	ちらしずし、すましじる、バナナ	昆布おにぎり
5	土		
6	日		
7	月	ごはん、みそしる、さかなのいそべあげ、かみかみあえ、キウイフルーツ	ごまだれだんご
8	火	さんしょくどんぶり、とうふみそしる、はるさめサラダ、かぼちゃのもの	ふかしいも
9	水	ごはん、ちゅうかスープ、めだまやき、スパゲティサラダ、きゅうりのゆかりあえ	あげばん
10	木	わかめうどん、かき揚げ、ほうれんそうのいそあえ	じゃこおにぎり
11	金	ごはん、すましじる、さかなのてりやき、トマトのサラダ、ぶどう	キャロットゼリー
12	土		
13	日		
14	月	あいじょうべんとうのひ	
15	火	ぶどうパン、きのこのクリームシチュー、だいずこのからあげ、バナナ	ごへいもち
16	水	ごはん、みそしる、マーボートウフ、じゃがいもピザ	むしばん
17	木	ごはん、みそしる、やきにく、じょうしゅうきんぴら、	しらたまきなこ
18	金	せきはん、みそしる、さけのしおやき、ひじきのごもくに、とまと	ふかしいも
19	土		
20	日		
21	月	敬老の日	
22	火	国民の日	
23	水	秋分の日	
24	木	やきそばナポリタンドック、コーンスープ、チーズ、こぶきいも、スティックきゅうり	おにまんじゅう
25	金	カレーライス、のむヨーグルト、あえみの	ぼりぼりにぼし、きよほう
26	土		
27	日	メニューは食材納品の関係で若干変更されることもあります。	
28	月	ごはん、かきたまじる、とりのからあげ、わふうサラダ	チーズむしばん
29	火	さけ・チーズごはん、すましじる、かぼちゃのサラダ	きゅうにゅうくずもち
30	水	ごはん、えいようすいとん、ころっけ、きゅうり	どーなっ

9月の月曜日の手作り弁当希望者は今月中に申し出て下さいますようお願い致します。