



こんだてしよう

R3.8月
青木小学校

2学期の初め

長い休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。2学期は色々な行事がありますね。しっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう。

20日(金)

ナン
スウィーのトラ(カレー)
たこやきのとすずみ
フルーツポンチ

23日(月)

ごはん
マーボーなす
きゅうりのチーズめ
とんじる

24日(火)

エッパパン
スペインオムレツ
あおだいずのマリネ
きりぼけいしのスープ

25日(水)

くろまいごはん
いぼのあげに
キャベツのゆずみ
かぼちのみそ

26日(木)

じほのりチーズパン
ラタトゥユ
くだもの

27日(金)

ごはん
さけのうめマヨネーズやき
チーズサラダ
からみとうもろこし

30日(月)

ごはん
チンジャオロース
わかめともやし
ナムル
ちゅうがロンスープ

31日(火)

エッパパン
でぐりハンバーグ
たねぎとツナのサラダ
ABCスープ

牛乳箱は
まいにち
つきます

今日の地域食材
エリンギ、じゃがいも
玉ねぎ、にんじん
ぶらお、ほうろく
長ねぎ、お米

<今月の目標> 規則正しい食事をしよう

夏休みの食生活はどうでしたか? 元気に過ごせた人も、体調をくずしてしまった人も朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを戻していきましょう。

15分でできる簡単ごはん
食べて予防に!
にらたまそうめんチャンプルー

粉料(1人分)
そうめん 1袋 卵 1個 にら 2株 もやし 1/3袋 ハム 3枚 のり(刻んだもの)
ごま油 適量 塩・こしょう 少々

作り方
①にらはざく切り、ハムは半切りにしておく。
②そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えてほぐしておく。
③フライパンを熱してごま油を入れ、①ともやしを炒める。割りほぐした卵を加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。
④③を入れてざっくり混ぜ、皿に盛りつけてのりをかける。

☆作ってみよう☆
くさいかサラダ

(材料) (1人分)
さきいか 5g
大根 50g
にんじん 5g
きゅうり 10g
ごま油 0.3g
酢 1.5g
A 薄口しょうゆ 2g
三温糖 0.7g
みりん 0.6g

(作り方)
①大根、にんじん、きゅうりは千切りにする。(学校ではさつと茹でる)
②さきいかはオーブンで焼く。
③Aをよく混ぜ合わせて①、②と合わせる。