

日	曜日	こんだて	赤（あか）	緑（みどり）	黄（き）	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
24	木	むぎごはん			こめ むぎ	【2学期給食開始】 2学期の給食が始まりました 夏バテに負けないように 3食しっかりごはんを食べて 2学期も頑張りましょう！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		やまなしけんさんとうもろこし		とうもろこし		
		かいそうサラダ	かいそうミックス	レタス きゅうり	こうみしおドレッシング	
		なつやさいカレー	ぶたにく	なす スッキーニ しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも カレールウ あぶら	
25	金	世界陸上 応援メニュー！！				2年に1度開催される世界 陸上の今回の会場は、ハン ガリーのブダペストです！ ハンガリー料理の特徴は数 種類のパプリカをふんだん に使っていることです。そ のため、食卓には赤色の料 理が多く並びます。
		ライむぎパン	スキムミルク	世界旗メニューハンガリー	こむぎこ ライむぎ さとう あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		バジルチキン	とりにく	にんにく バジル	オリーブオイル	
		レチョー	ウインナー	あかパプリカ きパプリカ たまねぎ スッキーニ なす トマト	オリーブオイル	
		キャベツのスープ		キャベツ にんじん しめじ たまねぎ		
		マンゴーゼリー		マンゴー	みずあめ	
28	月	むぎごはん			こめ むぎ	レチョーはハンガリー風の ラタトゥイユです。トマト ベースのスープの中にたく さんのパプリカが入ってい るのが特徴です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが たまねぎ	さとう かたくりこ	
		グリーンサラダ		キャベツ レタス きゅうり	フレンチドレッシング	
		ふのみそしる	にぼし みそ	だいこん えのき こまつな	ふ	
29	火	むぎごはん			こめ むぎ	サバは青魚の中でも たんぱく質の量が 多い魚です！ 栄養豊富な食材です！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのしおやき	さば			
		だいすとかぼろのいりに	だいす	ごぼう にんじん いんげん	ごまあぶら さとう ごま	
		とうふのみそしる	とうふ わかめ にぼし みそ	にんじん ねぎ		
		れいとうみかん		みかん		
30	水	キャロットロール	スキムミルク	にんじん	こむぎこ さとう あぶら	8・3・1（や・さ・い） の日は「もっと野菜のこ とを知ってほしい」「野菜 をたくさん食べてほしい」 という想いで制定された記念 日です。野菜・果物には旬 があり、季節や体調に合わ せた食べ方があります。ま た、おいしさを引き出す食 べ方もあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チキンナゲット	とりにく おから		あぶら こむぎこ こめこ	
		ナポリタン	ベーコン	たまねぎ トマト ピーマン コーン	スパゲティ オリーブオイル さとう	
		だいこんのコンソメスープ		だいこん にんじん ほうれんそう ブロッコリー		
31	木	むぎごはん			こめ むぎ	8・3・1（や・さ・い） の日は「もっと野菜のこ とを知ってほしい」「野菜 をたくさん食べてほしい」 という想いで制定された記念 日です。野菜・果物には旬 があり、季節や体調に合わ せた食べ方があります。ま た、おいしさを引き出す食 べ方もあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	さとう こむぎこ あぶら かたくりこ	
		マーボーなす	ぶたにく	なす しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	ごまあぶら かたくりこ	
		ちゅうかスープ	なると	にんじん チンゲンサイ	ごま ごまあぶら はるさめ	

- ★ 学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★ 料理ごとに使用材料を分類して表示していますが、微量の材料は記載してありません。また、食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。
- ★ 下線の食材は、都留市産の食材です。
- ★ 都留市でアレルギー対応している5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は、表記を太字にしています。
- ★ 献立の前の☆マークは除去食の提供があります。（申請者のみ）

ハンガリーの家庭料理「Lecsó: レチョー」

●材料（2人分）

- ・パプリカ 600g（4個程度）
- ・たまねぎ 100g
- ・トマトピューレ 200g（夏場は完熟トマト2〜3個でOK）
- ・ソーセージ 100g
- ・パプリカパウダー 小1
- ・塩 適量
- ・油 適量
- ・コンソメ 適量

ソーセージはサラミでも代用OK！



●作り方

- 1.たまねぎはスライスする。
- 2.ソーセージは一口大に、パプリカは2〜3センチ角に切っておく。
- 3.たまねぎがしんなりするまで炒めた後、パプリカを入れてさらに炒める。
- 4.トマトピューレとパプリカパウダーをいれ、野菜に火が通るまで煮込む。
- 5.さらにソーセージをいれ5〜7分煮込む。
- 6.一度火を止めて、少し休ませる。
- 7.食べる前に温めなおしたら完成！



◎夏野菜のいいところは？

夏野菜はビタミン類をたっぷりふくみ、体の調子をととのえてくれます。



8月の給食目標

**バランスよく
たべよう！**

