

8月給食だよ

令和4年7月12日
岩見沢東高等学校定時制

月	火	水	木	金
メニューの画像は実際の給食とは異なる場合があります。ご了承ください。 学校祭が普通給食になったため年度当初と金額が違います 夏休み 7/26～8/18				
22 ピーマンの肉詰め 白和え みそ汁 	23 魚フライ キャベツソー チンジャオロース みそ汁 ◎給食費納入日 9月分 4000円	24 ポークカレー 福神漬 ヨーグルト  学校祭準備	25 餃子 チャプチェ みそ汁  学校祭準備	26 焼き鳥井 大根サラダ みそ汁 学校祭準備
29 メンチカツ キャベツソー スパゲティサラダ みそ汁 学校祭準備	30 和風ハンバーグ ホレ草のゴマ和え みそ汁 学校祭準備	31 スープカレー ごはん  学校祭準備	「暑いから」と冷たい物を取りすぎて、お腹をこわさないように注意しましょう！ 	



夏におすすめのトマトレシピ

3年中村さんから教えてもらった、暑い夏を乗り切るのにピッタリのトマトレシピをお届けします。とってもかんたんで、食欲がない日でもペロリといただける、とのことですよ。

材料（多めの1人分）

トマト：1個（ミニトマトだと5～8個） そうめん：2束^{たば} 青じそ：3～4枚
めんつゆ・ごま油：お好みの分量で ラー油：お好みで入れてください

1束でも十分かも・・・

作り方

- ① そうめんを湯がき、冷水で洗って、ザルで水をきり、冷ます。
- ② ①のそうめんをお皿に盛りつけ、洗ってヘタを取ったトマトをおろし金でおろし、直接そうめんにかける。
- ③ ②に千切りの青じそを散らし、めんつゆとごま油、お好みでラー油を加えたらできあがり。

～私はツナ缶も入れてみました。トマトの酸味と青じそがさっぱりとして美味しかったですよ。～

暑い夏は、食中毒にも注意しましょう！直射日光の当たるところに食べ物を置かないようにしたり、お弁当の保管には保冷剤^{ほれいざい}を使ったりしましょう。補助給食の牛乳・おにぎりも給食時間内に食べきってください。