

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|--|--|
| | 1 牛乳 小1・4欠食 ごはん ふいぶき汁 さばの竜田揚げ 炒り鶏 | 2 牛乳 食パン・いちごジャム ポトフ 鶏肉のマスタード焼き コーンサラダ | 3 牛乳 小1欠食 ごはん 芋煮汁 キャベツメンチ ひじきサラダ | 4 牛乳 小欠食 ごはん 五目みそスープ 花しゅうまい まめまめサラダ |
| 7 牛乳 ごはん 白菜といももちのスープ さわらの幽庵焼き ささみサラダ | 8 牛乳 ごはん みそキムチスープ ヤンニョムチキン 韓国風サラダ | 9 牛乳 小3欠食 黒糖パン ABCスープ ポテトカレーグラタン フレンチサラダ | 10 牛乳 目の愛護デーメニュー ごはん 肉団子のスープ ちくわのかば揚げ じゃこあえ ブルーベリーゼリー | 11 牛乳 中6・7欠食 とうもろこしごはん キャベツスープ スパイシーチキン だいこんサラダ |
| 14 スポーツの白 | 15 牛乳 ごはん 吉野汁 三色そばろ 大学芋 | 16 牛乳 もったいないメニュー 丸パン アスパラ・コーンスープ 鶏肉のトマトソース ツナサラダ | 17 牛乳 松本の日 ごはん 実だくさんのみそ汁 わさびコロッケ 大豆のサラダ | 18 牛乳 ナン 野菜スープ キーマカレー ポテトサラダ りんご |
| 21 牛乳 ごはん 五目汁 お魚フライ 炒り豆腐 | 22 牛乳 ごはん 油揚げのみそ汁 五目ビーフン 磯マヨサラダ | 23 牛乳 ココア揚げパン トマトのスープ ジャーマンポテト 海藻サラダ | 24 牛乳 ごはん かきたま汁 さごしのみそ漬け焼き 梅おかかあえ | 25 牛乳 中学1年希望献立 キムタクごはん みそこんラーメン汁 鶏肉の山賊焼き はるさめサラダ 冷凍パイ |
| 28 牛乳 小欠食 ごはん すまし汁 ホキの包み揚げ 糸寒天サラダ | 29 牛乳 小欠食 ごはん じゃがいものみそ汁 とうふのふんわりハンバーグ なめたけあえ | 30 牛乳 減量コッペ 野菜スープ スパゲティーナポリタン チーズサラダ | 31 牛乳 小5欠食 ごはん 八宝菜 ショーロンポー 野菜のナムル | |

☆松本の日、梓川や松本市内、近隣の市町村の食材を多く使った献立の日です。

☆大学芋☆

材料 4人分
 さつまいも 250g
 揚げ油 適量
 さとう 大さじ1
 しょうゆ 小さじ1と1/2
 みりん 小さじ1
 水あめ 20g
 水 小さじ1と1/2
 黒いりごま 小さじ1

作り方
 1. さつまいもを洗い、水気をきり一口大の乱切りにする。
 2. 1.を熱した油で揚げる。
 3. 調味料を混ぜ、タレをつくる。
 4. 2.のさつまいもと3.のタレをからめ、黒いりごまをふりかけできあがり！

五感を使って味わおう

目=視覚
いろ かたち おお 色・形・大きさ

鼻=嗅覚
におい・風味

耳=聴覚
かんだときの音

舌=味覚
かんみ ざんみ 甘味・酸味・にがみ えんみ 苦味・塩味・うま味 (5つの基本味)

歯や舌=触覚
おんど は 温度・歯ごたえ したざわ から 舌触り・辛み・えくみ・しぶみ


