

月	火	水	木	金
<b>11月の献立の紹介</b> 旬の食材:りんご、御浜町のみかん、ねぎ、大根、白菜、にんじん、ごぼう 6、14、22、27日:小学校の希望献立 楽しく食べてね! 12日:環境に配慮して育てられた農産物を使います。5、6年生と中学3年生は、生産者の皆さんと交流給食があります。 15、18日:ネパールのカトマンズ市との姉妹都市提携35周年を記念して、ネパールにちなんだ給食です。 19日:ユネスコ無形文化遺産に登録された和食のよさを感じられる献立にしました。 20日:まつもとの日 松本市奈川の伝統野菜の「保平かぶ」を浅漬けにします。 25日~小中学校の読書旬間に合わせて、本とコラボした給食です。			具だくさんみそ汁  季節のおすすめ  かみかみ献立  郷土料理 	1 牛乳 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">中1欠</span> ごはん  大根のみそ汁  マスフライタルタルソース なめたけあえ 
4 文化の日 	5 牛乳  ごはん どんこ汁(乳使用) 厚揚げと豚肉のみそ炒め 奈川のキャベツのサラダ	6 牛乳 <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">6-3希望献立</span> ごはん 坦々こんにやくラーメン サイコロステーキ ポテトサラダ	7 牛乳  食パン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ りんご入りフルーツヨーグルト いちごジャム 	8 牛乳 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">小1:35~</span> ごはん  ポークカレー 豆と五穀米サラダ 御浜町のみかん 
11 牛乳 ごはん たまごスープ マーボー豆腐 まぜっこサラダ	12 牛乳 <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">環境にやさしい給食の日</span> 環境にやさしいごはん 環境にやさしい野菜の具だくさんみそ汁 鶏肉のねぎねぎソース カラフル大根のツナサラダ 	13 牛乳 ごはん  寄せ鍋汁 さばのみそ煮 波田漬けあえ	14 牛乳 <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">6-1希望献立</span> シュガー揚げパン ABCスープ チーズ入りオムレツ かみかみサラダ 	15 牛乳 <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">姉妹都市交流給食①</span> ごはん トマトスープ タンドリーチキン(乳使用) ごまブロッコリー 
18 牛乳 <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">姉妹都市交流給食②</span> ナン キーマカレー フライドポテト青のり味 イカのマリネ	19 牛乳 <span style="border: 1px dashed green; padding: 2px;">和食の日献立</span> 赤飯・ごま塩 カツオ昆布だしのすまし汁 秋鮭幽庵焼き 切り昆布とじゃがいもの煮物 	20 牛乳 <span style="border: 1px dashed green; padding: 2px;">まつもとの日</span> キムタクごはん  なめこ汁 安曇野わさびコロケ 保平かぶの浅漬け 	21 牛乳 ミニコッペパン 野菜スープ ミートペンネ フルーツ白玉	22 牛乳 <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">まつかぜ希望献立</span> ごはん はるさめスープ チキンのコンフレック焼き 寒天サラダ <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">乳・卵小麦使用</span> レモンタルト
25 牛乳 <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">本とコラボ給食①</span> ごはん 豆腐とねぎのみそ汁 さんまのかばあげ 大根のべっこう煮	26 牛乳 <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">本とコラボ給食②</span> ごはん はるさめすまし 肉じゃが 納豆あえ	27 牛乳 <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">本とコラボ給食③</span> ごはん <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">6-2希望献立</span> ワンタンスープ 鶏のから揚げ(4年~2個) のり酢あえ ヨーグルト	28 牛乳 <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">本とコラボ給食④</span> コッペパン アサリ入りのこのクリームスープ(乳使用) 焼きフランクフルト コールスロー	29 牛乳 <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">本とコラボ給食⑤</span> ごはん 吉野汁 ほっけ味噌漬け焼き かぼちゃのそぼろ煮

## 食育だより

行事は変更になる場合があります。都合により献立が変更になることがあります。

### 11月24日は和食の日です

給食では「だして味わう和食の日」として、19日にかつおと昆布の合わせだしをとって、すまし汁を作ります。楽しみにしてくださいね。

学校からリーフレットを配るので、読んでください。

「だし」を使った和食レシピ

はこちらから→



### 第6回具だくさんみそ汁コンテストのお知らせ

波田学校給食センター定番の「みそラーメンが食べたくなっちゃうおみそ汁」「KT具だくさんみそ汁」もこのコンテストの受賞作品です。

#### 募集部門

- ①もったいないを減らそう部門
- ②給食に出たらいいな部門
- ③松本を味わおう部門

#### 応募するみそ汁の条件

- ①野菜を3種類以上
  - ②たんぱく質を含んだ食材を1種類以上
  - ③信州産みそ
- をつかった、手軽でオリジナルでなるべく地場産物を使ったもの

#### 応募締め切り

令和7年1月5日(日)

応募方法は2次元コードを読み込み、ご確認ください。

