



月	火	水	木	金	
<p>あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りいたします。</p>	<p>具だくさんみそ汁</p> <p>かみかみ献立</p> <p>季節のおすすめ</p> <p>郷土食</p>	<p>8 ごはん <b>中学のみ</b></p> <p>牛乳</p> <p>厚揚げのみそ汁</p> <p>春巻きコロケ</p> <p>まぜっこサラダ</p>	<p>9 きなご揚げパン</p> <p>牛乳 <b>中学3-2希望献立</b></p> <p>ワタンスープ</p> <p>ツナオムレツ</p> <p>はるさめサラダ</p>	<p>10 赤飯・ごま塩</p> <p>牛乳 <b>正月献立</b></p> <p>もちっこ汁</p> <p>鱈の梅焼き</p> <p>紅白なます</p> <p>黒豆&amp;小魚</p>	
	<p>14 ごはん <b>受検応援献立</b></p> <p>牛乳 <b>中学2-4希望献立</b></p> <p>こんにゃく麺スープ</p> <p>ヒレカツ(4年~2枚)</p> <p>キャベツサラダ</p>	<p>15 ごはん</p> <p>牛乳 <b>小4スキー教室</b></p> <p>豚汁</p> <p>ししゃもの南蛮漬(4年~2本)</p> <p>切り干し大根の卵とじ</p>	<p>16 ミニコッペパン</p> <p>牛乳</p> <p>白菜とベーコンのスープ</p> <p>ペンネのトマトソース煮</p> <p>かぼちゃサラダ</p>	<p>17 ごはん</p> <p>牛乳 <b>小6スキー教室</b></p> <p>ふぶき汁</p> <p>かれいのみそマヨ焼き</p> <p>シャキシャキポテトサラダ</p>	
	<p>20 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>沢煮椀</p> <p>厚揚げの肉みそかけ</p> <p>ごまネーズサラダ</p>	<p>21 ごはん <b>昔の給食 昭和27年</b></p> <p>牛乳</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>くじらと長芋の甘辛揚げ</p> <p>ゆず大根</p> <p>ミルクプリン(乳あり)</p>	<p>22 玄米入りごはん</p> <p>牛乳 <b>昔の給食 昭和52年</b></p> <p>ポークカレー</p> <p>まめまめサラダ</p> <p>りんご入りフルーツポ'ンチ</p>	<p>23 食パン</p> <p>牛乳</p> <p>はるさめスープ</p> <p>鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>チョコ大豆クリーム(乳あり)</p>	<p>24 ごはん <b>かぜ予防献立</b></p> <p>牛乳 <b>中学2-1希望献立</b></p> <p>かきたま汁</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>大根とホタテのサラダ</p> <p>みかん</p>
	<p>27 ごはん <b>まつもとの日</b></p> <p>牛乳</p> <p>午後も全集中!具だくさんみそ汁</p> <p>松本一本ねぎみそまんじゅう (低学年1個、高学年2個、中学3個)</p> <p>野沢菜漬けあえ</p>	<p>28 野沢菜ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>キムチ鍋</p> <p>銀ひらすのつけ焼き</p> <p>豆と五穀米サラダ</p>	<p>29 ごはん <b>中学3-5 希望献立</b></p> <p>牛乳</p> <p>コーンスープ</p> <p>サイコロステーキ</p> <p>ごまブロッコリー</p> <p>みかんクレープ</p>	<p>30 コッペパン</p> <p>牛乳 <b>昔の給食 昭和25年</b></p> <p>クリームシチュー</p> <p>おからカレーコロケ</p> <p>海そうサラダ</p>	<p>31 ごはん <b>まつもとの日</b></p> <p>牛乳</p> <p>粕汁</p> <p>チーズ入りミートローフ</p> <p>五目きんぴら</p>

### 1月の献立の紹介

旬の食材:大根、白菜、長ねぎ、野沢菜漬け、小松菜、ほうれん草

10日:雑煮の餅に見立てたすまし汁と、おせち料理の紅白なます、黒豆で一年の健康を祈願します。

14日:中学2年4組の皆さんが受検を控えた皆さんを応援する献立を考えてくれました。

24日:中学2年1組のみなさんが風邪予防献立を考えてくれました。

27日:まつもとの日 地場産物の松本一本ねぎを使ったおかずと、郷土食の野沢菜漬けです。

31日:まつもとの日 地元の酒蔵の酒粕で、郷土食の粕汁を作ります。

月を通して:全国学校給食週間に合わせて、給食の歴史を食べて学びます。

### 第6回具だくさんみそ汁コンテスト

応募締切 R7年1月5日(日)

詳しくは2次元コード→  
を読み込み  
ぜひご応募ください!



## 食育だより

こんな食育をしています。小学校5年生家庭科の学習より

これからみそ汁の調理実習をする5年生。

授業では、給食でみそ汁がたくさん出て、「だし」「実」「みそ」の組み合わせで色々なみそ汁を作ることができることを学びました。その後、だし入りとだしなしのみそ汁の飲み比べをし、調理実習で生かしたいことをまとめました。

### みそ汁を飲んだ感想

#### <だし入り>

- ・味が濃い
- ・煮干しの香りがする
- ・おいしい

#### <だしなし>

- ・味がしない
- ・においがしない
- ・あまりおいしくない

### <みそ汁の調理実習で生かしたいこと>

- ・調理実習ではだしを入れて作りたい。
- ・実からも味が出るから、合う実を考えるのが楽しみです。
- ・だしのとり方も学びたいです。
- ・みそ汁を家で作るときに、具だくさんみそ汁を作りたい。

