

月	火	水	木	金
	1 ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 豚すき煮 ゆずの香りあえ	2 ごはん 節分献立 牛乳 すまし汁 いわしのかば揚げ ごま酢あえ 節分豆	3 米粉パン 牛乳 コンソメスープ ポテトチーズホイール巻 大根とツナのサラダ	4 ごはん 牛乳 鶏ごぼうスープ 三色そぼろ (卵入り) ゆかりあえ
	7 わかめごはん 牛乳 中3-1 希望献立 けんちん汁 ささみのレモンソース 寒天サラダ ドーナツ 乳・卵・小麦あり	8 ごはん 牛乳 いもだんご汁 黒めぬけの西京漬け焼き 切干大根の卵とじ	9 ごはん 牛乳 ワンタンスープ マーボー豆腐 ごまブロッコリー	10 きなこ揚げパン 牛乳 コーンスープ ジャーマンポテト レモンサラダ
14 ごはん 牛乳 豚汁 銀ひらすのつけ焼き ひじきの煮物	15 ごはん 牛乳 みぞれ汁 手作りさつまあげ チーズサラダ	16 ごはん 中3-3 希望献立 牛乳 なめこのみそ汁 サイコロステーキ のり酢あえ クレープ (チョコ) 乳・卵・小麦なし	17 牛乳パン 松本の日 1 牛乳 ジュリエンヌスープ スパイシーチキン ブロッコリーサラダ	18 ゆかりごはん 松本の日 2 牛乳 すいとん汁 卵焼き 野沢菜漬けの炒め物
21 ごはん 中3-2 希望献立 牛乳 かきたま汁 さばのみそ煮 かみかみサラダ	22 ごはん 牛乳 寄せ鍋汁 安曇野わさびコロッケ まめまめサラダ	23 天皇誕生日 	24 ミニコッペパン 小5欠食 牛乳 はるさめスープ ホキフライ かぼちゃサラダ	25 ごはん 牛乳 ポークカレー 焼フランクフルト グリーンサラダ
28 ごはん 小4欠食 牛乳 ごまキムチ汁 油淋鶏 和風サラダ	郷土料理にはこのマークがついています。 	かみごたえのある献立にはこのマークがついています。 	季節のおすすめの献立にはこのマークがついています。 	都合により行事や献立が変更になることがあります。

食育だより

1月に出して好評でした。お家でも作ってみてください。

レモントースト

<材料>(4人分)

食パン5枚切り 4枚
 マーガリン 40g
 レモン汁 小さじ1
 グラニュー糖 小さじ2

<作り方>

- ①マーガリン、グラニュー糖、レモン汁を混ぜ合わせる。
- ②食パンに塗り、トースターでこんがり焼く。



12月に小学校では、冬至に松本地域で食べられている郷土料理の「かぼちゃ団子」の作り方の動画を視聴しました。その後給食で食べ、作り方のおたよりを持ち帰っていただきました。以下、かぼちゃ団子をご家庭で作った、保護者の方からの感想です。

- ・子どもが作りました。小麦粉をとく加減が分からず悩んでいました。子どもたちは小豆の甘さと団子のボリュームに大喜びでした。
- ・子どもたちは「おいしい」とおかわりもしてたくさん食べてくれました。自分も子どもの頃母に作ってもらい食べていて、かぼちゃ団子がとても好きでした。作る機会ができて良かったです。

感想を寄せていただき、ありがとうございました。これからも、郷土料理を出していきます！

波田学校給食センターホームページのQRコードです。毎月の献立表はこちらからもご覧になれます。

