



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
あけましておめでとう ございます。 今年もよろしく お願い いたします。	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。 	ごはん 正月献立 牛乳 もちっこ汁 さわらの塩麴焼き 紅白なます
10	11	12	13	14
	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 チキン南蛮 グリーンサラダ ノイック 外外ソース	ごはん 牛乳 小5欠食 かきたま汁 回鍋肉 ごまネーズサラダ	レモントースト 牛乳 肉だんごスープ 寒天サラダ みかん 芋けんぴ&小魚	ごはん 牛乳 たぬき汁 さばの竜田揚げ 塩昆布あえ
17	18	19	20	21
ごはん 昔の給食 牛乳 臭たくさんみそ汁 鮭の塩焼き 野沢菜漬けあえ	ごはん 牛乳 キムチ鍋 おからカレーコロッケ 大根とホタテのサラダ	ごはん 牛乳 五目汁 鶏肉のチリソース炒め マセドアンサラダ (チーズ入り)	コッペパン 牛乳 クリームシチュー 大豆のサラダ ぼんかん	ごはん 小4欠食 牛乳 粕汁 厚焼きたまご 納豆あえ
24	25	26	27	28
ごはん 昔の給食 牛乳 厚揚げのみそ汁 くじらとホ*トの甘辛揚げ ゆず大根	ごはん 食べて応援 献立 牛乳 チンゲン菜のスープ 信州サーモンカップ焼き ごぼうサラダ	ごはん 小6欠食 牛乳 ポークカレー まめまめサラダ りんごジュ*ス入りフル*ホ*ソ	黒砂糖パン 牛乳 小まつかぜ・つつじ 欠食 白菜とベーコンのスープ 野菜グラタン かぼちゃサラダ (チーズ入り)	ごはん 牛乳 ふいびき汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め 小魚入りおひたし ヨーグルト

31 野沢菜ごはん
牛乳
沢煮椀
ししゃもごま美豆 (小1~3年1本、4年生~2本)
シャキシャキ*テ*サラダ

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

波田給食センターおすすめレシピです。
冬休みに作ってみてください!

11月の給食時間に、6年生へお話をしました。
以下児童の感想です。

- ・給食はいろいろな食べ物がバランスよく入っていることが分かりました。
- ・家庭科で習った栄養が給食に入っていることを知って、びっくりしました。
- ・食べるごはんの量が、身長や年齢で違うことが分かりました。
- ・大人になるまでにどれだけ骨密度を高くすることが大切だという事を初めて知りました。
- ・毎日牛乳をしっかり飲もうと思います。

ごはんを1割以上残した回数 (6年生5クラス1週間)
8月 6回→11月 1回
残飯が減りました! 6年生すごい!

キムチ鍋
＜材料＞(4人分)
油 少々
にんにく ひとつかけ
豚肉 80g
トウバンジャン 少々
酒 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ1/3
みりん 小さじ1/2
白菜キムチ 40g
白菜 120g
ねぎ 20g
焼き豆腐 80g
みそ 小さじ1
にら 20g

＜作り方＞
①白菜、にら2センチ幅、ねぎは5ミリ幅、焼き豆腐はひと口大に切る。
②[の材料を油で炒める。
③他の材料を入れ、ひたひたの水を加えて煮る。

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。