

月	火	水	木	金
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。 	1 牛乳 防災の日 献立 救給カレー 豚汁 ウィンナー炒め 冷凍みかん アレルギー特定原材料28品目不使用	2 牛乳 小3行事欠食 ごはん じゃがいものみそ汁 豚肉のしょうが炒め 和風サラダ(ホタテ入り) 今月のねぎは波田産です
5 牛乳 まつもとの日 ごはん 鶏ごぼうスープ 卵焼き 鉄火なす ふりかけ(のりかつお)	6 牛乳 小5行事欠食 中学休み ごはん 田舎汁 ギョロツケ からしあえ	7 牛乳 小6行事欠食 ごはん 貝だくさんみそ汁 凍り豆腐と鶏肉の甘辛がらめ レモン酢あえ	8 牛乳 小6行事欠食 ミニコッパン ポトフ なすミートパンネ 豆と五穀米サラダ	9 牛乳 小6行事欠食 ごはん 玉ねぎのみそ汁 白身魚のフライ 大根サラダ 今月の玉ねぎは安曇野産です
12 牛乳 小6行事欠食 ごはん 沢煮椀 厚揚げの肉みそかけ ごま酢あえ	13 牛乳 お月見献立 ごぼうの炊込みごはん 波田産おくら入りお月見すまし汁 ししゃもごま豆腐(小1~3年1本、4年~2本) 梅ドレサラダ 月見団子	14 牛乳 小4行事欠食 ごはん レタスのみそ汁 豚すき焼き煮 ごぼうサラダ	15 牛乳 小3-2希望献立 抹茶揚げパン オニオンスープ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ	16 牛乳 小3行事欠食 ごはん きのこ汁 ホキのカップ焼き ひじきの炒り煮
19  乳・卵・小麦不使用	20 牛乳 小3-3希望献立 わかめごはん かきたま汁 鶏のから揚げ(小1~3年1個、4年~2個) かみかみサラダ パインクレープ	21 牛乳 お彼岸献立 ごはん 白菜汁 さばのうま煮 即席漬け おはぎ	22 牛乳 米粉パン コーンスープ オムレツミートソース かぼちゃサラダ 巨峰(小2粒、中3粒)	23 
26 牛乳 小1.2行事欠食 ごはん ごまキムチ汁 赤魚のみそ粕焼き 切干大根の炒り煮	27 牛乳 小学校休み ごはん ごぼーる入りけんちん汁 手づくり春巻き 中華あえ	28 牛乳 ごはん ポークカレー オクラのねばねばあえ フルーツヨーグルト 今月のおくらは波田産です	29 牛乳 切込丸パン レタススープ えのき入りメンチカツ 枝豆サラダ なし なしは波田産です	30 牛乳 中学文化祭 給食なし ごはん 五目汁 ふわふわ丼の具 冷しゃぶサラダ

行事は変更になる場合があります。都合により献立を変更する場合があります

食育だより 9月は健康増進月間です!

信州ACEプロジェクト

世界一の健康長寿を目指す。



Action  
体を動かす



Check  
健康を受ける



Eat  
健康に食べる



Eatのポイントは・・・

「減らそう塩分・増やそう野菜」

波田学校給食センターの給食は、小学4年生1食当たりの塩分相当量2.5g、野菜量90gです。  
給食はいつでも、主食・主菜・副菜がそろっています。ご家庭での食事の参考になさってください。

<スイカの動画> <アンケート>



学校では地場産物と生産者さんの紹介を動画で行っています。

地場産物を知って、選んで、食べよう!



↑こちらのQRコードを読み取って、動画をご覧ください。お聞かせください。