

月	火	水	木	金
				1 牛乳 中学・小1 欠食
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。 	貝だくさんみそ汁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。 	キャロットピラフ オニオンスープ まるごとミートグラタン ごぼうサラダ 
4 牛乳 中学欠食	5 牛乳 2-3希望献立	6 牛乳	7 牛乳 小11:45~	8 牛乳 
ごはん 沢煮椀 松風焼き 即席漬け	ごはん なめこ汁  サイコロステーキ ブロッコリーサラダ スイートポテト	ごはん 吉野汁のオクラは 波田産です 吉野汁 いかのしょうが焼き さつまいもとひじきの煮物 	ミニコッペパン 肉だんごスープ チキンカットマトソース レモンチーズサラダ 	ごはん さつまいも さわらの照り焼き まぜっこサラダ 
11 牛乳 	12 牛乳 	13 牛乳 まつもとの日	14 牛乳 中1欠食	15 牛乳 小2欠食
ごはん キムチ鍋 春巻き(小1本、中2本) バンバンジーサラダ	ごはん 貝だくさんみそ汁 さばの塩焼き 大豆のサラダ 	ごはん  かきたま汁 安曇野わさびコロッケ 塩丸いかの酢の物 りんごっこゼリー	食パン はるさめスープ チリコンカン  ごまネーズサラダ いちごジャム	ごはん  白菜のみそ汁 サケの塩麴焼き 大根のべっこう煮
18 牛乳 2-1希望献立	19 牛乳 	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳 小2欠食
わかめごはん ABCスープ じゃがいもは 小学校2年生 が育てた ものです ハンバーグ ポテトサラダ	ごはん のっぺい汁 ちくわのかば揚げ(2個) 納豆あえ ヨーグルト	ごはん ワンタンスープ マーボー豆腐 もやしのナムル	黒砂糖パン コーンスープ オムレツケチャップソース 大根とホタテのサラダ りんご りんごは波田産です	ごはん うどん汁 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 コーンサラダ
25 牛乳	26 牛乳 もったいない 献立	27 牛乳 5-1希望献立	28 牛乳 小3欠食	29 牛乳 小2欠食
ごはん わかめスープ みそカツ  からしあえ	ごはん ポークカレー かぼちゃサラダ(チーズ入り) りんご入りフルーツポンチ	キムタクごはん 豚汁 チキンのコーンフレーク焼き 寒天サラダ 	かた焼きそば  中華あん  大学芋 枝豆サラダ 	ごはん 白菜そぼろ汁 たらのみそマヨ焼き かみかみサラダ 

健康づくり県民運動

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。

信州 ACE プロジェクト

世界一の健康長寿を目指す。



Eatのポイントは・・・

「減らそう塩分・増やそう野菜」

波田センターの給食は、平均で1食当たりの塩分相当量2.5g、野菜量100g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。