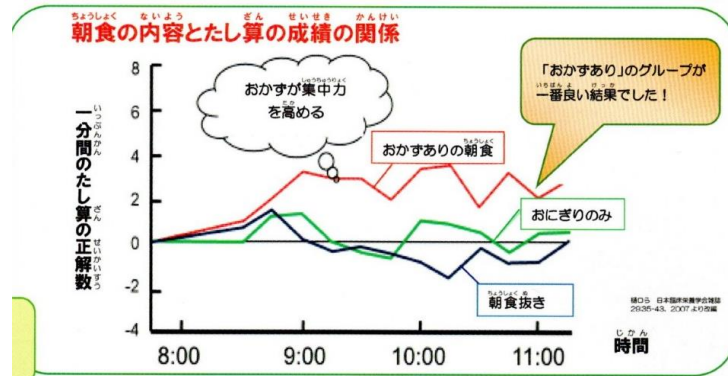


月	火	水	木	金
郷土料理にはこのマークがついています。 	かみごたえのある献立にはこのマークがついています。 	1 牛乳 ごはん 豚汁 信田煮 からしあえ 	2 牛乳 ミニコッペパン ポトフ パンネトマトソース煮 豆と五穀米サラダ 	3 牛乳 ごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 コーンサラダ 
6 牛乳 ごはん かみなり汁 黒むつの塩麴漬け焼き はるさめサラダ	7 牛乳 ごはん 玉ねぎのみそ汁 豚すき焼き煮 ごぼうサラダ 	8 牛乳 まつもとの日 ごはん すいとん汁 卵焼き 鉄火なす 鉄火なすは郷土料理です 	9 牛乳 切込丸パン レタススープ エビカツオーロラソース 枝豆サラダ 巨峰(小2粒、中3粒) 	10 牛乳 中学休み ごはん もずくのみそ汁 ハンバーグ ごまブロッコリー <small>18:00~15 FMまつもと79.1で給食センターの紹介があります!</small>
13 牛乳 5-3希望献立 わかめごはん こんにやく麺スープ チキンのコーンルーグ焼き かみかみサラダ 	14 牛乳 ごはん のっぺい汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め ひじきのサラダ	15 牛乳 2-2希望献立 ごはん ABCスープ 鶏肉のレモンソース ツナとごぼうのサラダ 	16 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 なし なしは波田産です 	17 牛乳 ごはん ごまキムチ汁 ほっけみそ漬け焼き ひじきの炒り煮 <small>18:00~15 FMまつもと79.1で給食センターの紹介があります!</small>
20 	21 牛乳 お月見献立 ごぼうの炊込みごはん すまし汁 <small>ししゃもごま天から(小1~3年1本、4年~2本)</small> ブロッコリーサラダ 月見団子 	22 牛乳 ごはん 沢煮椀 厚揚げの肉みそかけ のり酢あえ	23 	24 牛乳 お彼岸献立 ごはん 白菜鍋 さばのうま煮 即席漬け おはぎ 
27 牛乳 5-4希望献立 キムタクごはん かきたま汁 山賊焼き 寒天サラダ 	28 牛乳 食べて応援献立 ごはん きのこ汁 アルプスサーモンのカップ焼き 切干大根の炒り煮 アルプスサーモンは飯田産です	29 牛乳 ごはん シーフードカレー 海そうサラダ フルーツ白玉	30 牛乳 小学校休み ミニコッペパン 白菜とベーコンのスープ マカロニグラタン レモン酢あえ	季節のおすすめの献立にはこのマークがついています。 

食育だより 主食とおかずがそろったあさごはんを食べよう!

「ブドウ糖が多く含まれる主食さえ食べれば、脳を働かせることができる」と思っていますか? 主食だけではなく、おかずのあるあさごはんを食べることで、脳はきちんと働くのです。



参考資料: 川島隆太著
元気な脳が君たちの未来をひらく~脳科学が明かす「早寝早起き朝ごはん」と「学習」の大切さ