

月	火	水	木	金
			6 牛乳 ミルクパン 肉だんごスープ ポテトカップ豆乳グラタン シーザーサラダ	7 牛乳 子どもの日 献立 ごはん 凍り豆腐のみそ汁 たけのこの煮物 豆腐のごまあえ ミニかしわもち
		季節のおすすめの献立にはこのマークがついています。 		
10 牛乳 ごはん けんちん汁 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 ごま酢あえ	11 牛乳 ごはん さつま汁 ふわふわ卵丼の具 からしあえ	12 牛乳 ごはん 沢煮椀 さばのみそ焼き 切干大根の炒り煮	13 牛乳  コッペパン オニオンスープ チリコンカン レモンあえ マーマレードジャム	14 牛乳  ごはん かみなり汁 山賊焼き ブロッコリーのサラダ
17 牛乳 ごはん 田舎汁 いかのしょうが焼き 和風サラダ 青梅ゼリー	18 牛乳 わかめごはん コーンスープ ささみのレモンソース マセドアンサラダ	19 牛乳  ごはん 若竹汁 豚肉のしょうが炒め かみかみサラダ	20 牛乳  きなこ揚げパン えび団子スープ ジャーマンポテト ひじきのサラダ	21 牛乳 ごはん 白菜とベーコンのスープ 鶏肉のごま照り焼き 大豆のサラダ
24 牛乳 ごはん 大根のみそ汁 肉じゃが ゆかりあえ クレープ（ヨーグルト風味）	25 牛乳 たけのこごはん きのこ汁 とびうおのフライ 即席漬	26 牛乳 ごはん 鶏ごぼうスープ 酢豚 中華あえ	27 牛乳  ねじりパン ミネストローネ アスパラとパンネのクリーム煮 豆と五穀米サラダ	28 牛乳 ごはん ジュリエヌスープ チキンカツ 大根サラダ
31 牛乳  ごはん 吉野汁 赤魚のみそ粕焼き 山菜の旨煮 小学校欠食	郷土料理にはこのマークがついています。 	ごはんの紹介 松本市の学校給食のお米は、松本市産のコシヒカリです。それを、おいしくて栄養のある部分を残した無洗米に精米してもらっています。 波田小中の給食のごはんは、波田学校給食センターで炊いています。炊きたてで、おこげもあって、とってもおいしいごはんです！子どもたちもよく食べています(^^)		

都合により献立が変更になることがあります。

食育だより

「給食のレシピ教えて！」と声をかけられます。大人気のレシピをご紹介します。



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。



ささみのレモンソース

<材料>

鶏ささみ	4本	三温糖	大さじ1と1/2
塩		しょうゆ	大さじ1
こしょう		レモン汁	小さじ1
酒		水	小さじ2
片栗粉	揚げ油		

<作り方>

- ①鶏ささみに下味をつけて片栗粉をつけて揚げる。
- ②たれの材料を混ぜて加熱し、ささみにからめる。

