


月	火	水	木	金
1 牛乳 ごはん キムチ鍋 さわらみそ漬け焼き 炒り鶏 いよかんゼリー	2 牛乳 ごはん ポトフ タンドリーチキン マカロニサラダ	3 牛乳 梅ごはん すまし汁 エビフライ 即席漬け ひしもち	4 牛乳 ココア揚げパン ABCスープ ビーフン炒め ごぼうサラダ	5 牛乳 ごはん 沢煮焼 チキンのコーンフレーク焼き コンコンサラダ
8 牛乳 ごはん みそ汁 ソースヒレカツ ハリハリ漬け	9 牛乳 ごはん わかめスープ ほっけみそ漬け焼き まぜっこサラダ いちごタルト	10 牛乳 ごはん 四川スープ 酢豚 荳わかめのサラダ	11 牛乳 米粉パン コーンスープ まるごとミートグラタン ブロッコリーサラダ	12 牛乳 キムタクごはん ワンタンスープ ささみのレモンソース 大根とホタテのサラダ
15 牛乳 赤飯 かみなり汁 金目鯛ゆずおろし かみかみサラダ 豆乳ロールケーキ	16 牛乳 ごはん 豚汁 鶏のから揚げ シーザーサラダ	17 牛乳 ごはん いもだんご汁 花しゅうまい のり酢あえ	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p>今月は、中学3年生の皆さんから出してもらった希望献立の中で、第2希望に書いてあったものをなるべく入れるようにしました。今までの思い出と一緒に給食の味も覚えていてくださいね。</p> </div>	

都合により献立が変更になることがあります。


## 給食の時間を ふりかえってみましょう


今年度は、給食で気をつけなくてはいけないことが増えました。でも、普段給食では食べられない、長野県のプレミアム牛肉や信州サーモン、愛媛のマダイなどを食べることができました。それらを大切に育てている人たちの思いも知ることができました。手を洗う事やマスクをしっかりと鼻までかぶせることなどは、給食の時間にはもともとやっていたことですね。食べ物をあつかうときにはとても大切な事なので、もう一度ふりかえってみましょう。



給食の前には石けんをつけてしっかり手を洗えましたか？


感謝の気持ちをこめて「いただきます」が言えましたか？






きれいな給食着でもりつけができましたか？


給食の時間はおしゃべりをしないで、よくかんで、味わいながら食べることができましたか？



片付けまでいねいに行っていましたか？



嫌いなものが減って、食べられるものが増えましたか？



作ってみよう！

チキンのコーンフレーク焼き (4人分)

鶏モモ肉 4切	作り方
マヨネーズ 40g (給食では「エッグマヨネーズ」を使っています)	① マヨネーズに塩こしょうを入れてよく混ぜる。
塩 ひとつまみ	② 鶏肉に①をかからめる。
こしょう 少々	③ コーンフレークを細かく砕き②にまんべんなくくっつける。
コーンフレーク 16g	④ 220℃のオーブンで15～20分焼いて出来上がり。

