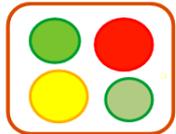


月	火	水	木	金
<p>今月の希望献立は中学校3年生と12月に中学校で行われた給食週間でその1週間身支度がきちんとでき、準備時間に遅れなかったクラスの希望献立を入れました。</p>			<p>1 牛乳</p> <p>クロワッサン</p> <p>ハンバーグ</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>オニオンスープ</p> <p>中3-3.4 希望献立</p>	<p>2 牛乳</p> <p>ちらし寿司</p> <p>さわらの幽庵焼き</p> <p>からしあえ</p> <p>すまし汁</p> <p>ひし餅</p> <p>ひなまつり献立</p>
<p>5 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>銀鱈の粕焼き</p> <p>切り干し大根の炒り煮</p> <p>いもだんご汁</p>	<p>6 牛乳</p> <p>麦ごはん&しそひじき</p> <p>とんかつ</p> <p>カツノリアえ</p> <p>みそけんちん汁</p> <p>いよかんゼリー</p> <p>入試がんばれ献立</p>	<p>7 牛乳</p> <p>肉まん</p> <p>寒天サラダ</p> <p>カレーうどん</p> <p>中学校欠食</p>	<p>8 牛乳</p> <p>シュガー揚げパン</p> <p>サイコロステーキ</p> <p>みかん</p> <p>野菜スープ</p>	<p>9 牛乳</p> <p>キムタクごはん</p> <p>ささみのレモンソース</p> <p>かみかみサラダ</p> <p>かきたま汁</p> <p>レモンタルト</p> <p>中3-2.1-4 希望献立</p>
<p>12 牛乳</p> <p>わかめごはん</p> <p>チキンのコーンフレーク焼き</p> <p>シャキシャキポテトサラダ</p> <p>はるさめスープ</p> <p>中3-1.5.1-1 希望献立</p>	<p>13 牛乳</p> <p>お赤飯</p> <p>エビフライ</p> <p>即席漬け</p> <p>お祝いすまし汁</p> <p>お祝いケーキ</p> <p>お祝い献立</p>	<p>14 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>手作りさつま揚げ</p> <p>ごまあえ</p> <p>沢煮椀</p> <p>中学校欠食</p>	<p>1・2・3で バ ラ ン ス ご はん</p>  <p>1日2食は3皿運動</p> <p>1日のうち2食は 3皿 主食 主菜 副菜</p> <p>のそった食事にとすると、バランスのよい食生活を送ることができます。</p>	

都合により、献立を変更する場合があります。

シーザーサラダ

材料[4人分]

キャベツ	100g	作り方
きゅうり	40g	①キャベツは短冊・きゅうりは半分に切り斜め切り・だいこん・人参は千切り、ベーコンは短冊に切ります。
だいこん	40g	②ひじきを戻し、さっとゆで水分を切っておく。
人参	15g	③キャベツ、きゅうり、だいこん、人参を茹でる。
ベーコン	15g	④オープンにベーコンをひろげ、カリカリになるまで焼く。(フライパンでもいいです。)
ひじき	1.5g	⑤みじん切りにした、にんにくをオリーブ油で炒める。粗熱をとり、他の調味料を混ぜる。
にんにく	0.5g	⑥②③④⑤を混ぜる。好みで上からクルトンをかけて、できあがり♪
オリーブ油	小さじ2	
塩・こしょう	少々	
さとう	少々	
酢	小さじ2	
マヨネーズ	大さじ1	
パルメザンチーズ	小さじ1と1/2	
クルトン	適宜	



松本市公式ホームページ
ぐるぐるねっとまつもと

平成29年度も、最後のひと月となりました。みなさんにとって楽しい給食の時間となるように、今月も頑張って作ります。保護者の皆様には、1年間ご協力いただきありがとうございました。

9年間食べてきた給食も、残りわずかになった中学3年生。最後の希望献立は、なるべく希望に添うように考えました。楽しみにしててくださいね。

