



月	火	水	木	金
		1 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 海藻サラダ 豚汁	2 牛乳 クロワッサン ツナサラダ フルーツ白玉 シーフードシチュー	3 牛乳 ちらし寿司 さわらの西京みそ漬け焼 からしあえ すまし汁（花麩） ひし餅 ひなまつり献立
6 牛乳 麦ごはん ホッケの塩焼き キムチサラダ 吉野汁	7 牛乳 麦ごはん とりカツ 寒天サラダ みそラーメンスープ いよかんゼリー 入試がんばれ献立	8 牛乳 カレーピラフ マカロニグラタン グリーンサラダ 白菜とベーコンのスープ 中学校欠食	9 牛乳 りんごパン サイコロステーキ ポテトサラダ コーンスープ 中3-2.4 希望献立	10 牛乳 麦ごはん 花しゅうまい もやしのナムル 沢煮椀 中3-5 希望献立
13 牛乳 麦ごはん 山賊焼き かみかみサラダ ワンタンスープ 中3-1.3 希望献立	14 牛乳 お祝い献立 赤飯（ごましお） 魚のホイル焼き おひたし お祝い汁 お祝いケーキ 中学校最終日	15 牛乳 麦ごはん 春巻き まぜっこサラダ けんちん汁 小学校最終日	  <p>松本市公式ホームページ ぐるぐるねっとまつもと</p>	

都合により、献立を変更する場合があります。

山賊焼き

材料[4人分]

鶏もも肉	250g
にんにく	3g
しょうが	4g
こいくちしょうゆ	小さじ2
塩	少々
酒	小さじ2
みりん	小さじ1

作り方

- ①にんにく・しょうがをみじんきりにする。
- ②①と調味料を合わせ鶏肉を30分程漬ける。
- ③片栗粉をまぶして、油であげる。

☆中学3年生の希望献立で全部のクラスから上がってきた献立です。
にんにく・しょうががの効いた山賊焼き試してみてくださいね！

作ってみませんか

1・2・3で
バ ラ ン ス ご は ん



1日2食は3皿運動

1日のうち2食は

3皿
主食
主菜
副菜

のそった食事にと、バランスのよい食生活を送ることができます。



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。
楽しみにしていてくださいね。



平成28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。

