

月	火	水	木	金
<p>1・2・3で パランスごはん</p>  <p>1日2食は3皿運動</p> <p> 松本市公式ホームページ くるくるねっとまつもと</p>			<p>1 牛乳</p> <p>ミルクパン</p> <p>ホキのカップ焼き</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>コーンポタージュ</p>	<p>2 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>花しゅうまい</p> <p>さっぱりあえ</p> <p>チンゲンサイのスープ</p> <p>中学校欠食</p>
<p>5 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>さばのうま煮</p> <p>大根とホタテのサラダ</p> <p>沢煮椀</p> <p>りんごゼリー</p> <p>中学欠食・試食会</p>	<p>6 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>花しゅうまい</p> <p>さっぱりあえ</p> <p>チンゲンサイのスープ</p> <p>小学校欠食</p>	<p>7 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>かつおの竜田揚げ</p> <p>切干大根の炒り煮</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> 	<p>8 牛乳</p> <p>照り焼きチキンサンド</p> <p>(食パン・照り焼きチキン ノンエッグマヨネーズ)</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>大根のポトフ</p> <p>なし(南水)</p>	<p>9 牛乳</p> <p>秋の五目ごはん</p> <p>いかリングフライ</p> <p>ごまあえ</p> <p>すまし汁</p> <p><span style="border: 1px dashed orange; padding: 2px;">かみかみ献立</span></p> <p>小4欠食</p>
<p>12</p> <p>体育の日</p> 	<p>13 牛乳</p> <p>ビビンバ丼</p> <p>(肉炒め・ナムル)</p> <p>豆腐のスープ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>14 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>さんまの塩焼き</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>豚汁</p>	<p>15 牛乳</p> <p>メロンパン</p> <p>鶏のからあげ</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>ABCスープ</p> <p><span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">小5-1.2 希望献立</span></p>	<p>16 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>ほっけの西京焼き</p> <p>肉じゃが</p> <p>きつね汁</p> <p>まつかぜつつじ欠食</p>
<p>19 牛乳</p>  <p>栗ごはん</p> <p>鮭の塩焼き</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><span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">小5-4.5 希望献立</span></p>	<p>20 牛乳</p> <p>発芽玄米ごはん</p> <p>豚肉のマスタード焼き</p> <p>シャキシャキポテトサラダ</p> <p>きのこのみそ汁</p> <p><span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">まつもとの日</span></p>	<p>21 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>エビフライ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>おさつスティック</p> <p><span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">小5-3 希望献立</span></p>	<p>22 牛乳</p> <p>コッペパン</p> <p>いちごジャム</p> <p>鶏肉のハーブ焼き</p> <p>レモンサラダ</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>23 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>厚揚げの人参みそかけ</p> <p>ごまネーズサラダ</p> <p>のっぺい汁</p> 
<p>26 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>鶏肉とじゃがいもの揚げ煮</p> <p>からしあえ</p> <p>かみなり汁</p>	<p>27 牛乳</p> <p>ポークカレー</p> <p>ツナサラダ</p> <p>りんご</p> <p>(シナノゴールド)</p>	<p>28 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>赤魚のから揚げ</p> <p>まめまめサラダ</p> <p>さつま汁</p>	<p>29 牛乳</p> <p>ミニコッペパン</p> <p>パンネのクリーム煮</p> <p>シーフードサラダ</p> <p>オニオンスープ</p>	<p>30 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>豚肉のみそ漬け焼き</p> <p>磯辺あえ</p> <p>ラーメンスープ</p> <p>中1年欠食</p>

都合により献立が変更になることがあります。

## 信州ACE(エース)プロジェクト ～しあわせ健康県を目指して～

長野県が展開する健康づくり県民運動の名称です。ACEは、脳卒中などの生活習慣病予防に効果のあるAction(体を動かす)、Check(健診を受ける)、Eat(健康に食べる)を表し、世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す思いを込めたものです。

Eatについては、「減らそう塩分、増やそう野菜」を合言葉にしています。学校給食でもうす味でおいしい、野菜たっぷりの献立を心掛けています。

