



月	火	水	木	金
 松本市では、毎月 19 日を「家族団らん手作り料理を楽しむ日」とし、食事を通して家族団らんを進め、食事について考える機会となるように取り組んでいます。		1 牛乳 麦ごはん めばるのから揚げ 梅ドレサラダ かぼちゃのみそ汁 小5年 欠食	2 牛乳 黒砂糖パン 鶏肉のコーンフレーク焼き グリーンサラダ ジュリエンヌスープ	3 牛乳 麦ごはん いなだのみぞ漬け焼き じゃがいもカレーそぼろ 五目汁
	6 牛乳 ツナピラフ フライドポテト 卵のスープ ★フルーツポンチ	7 牛乳 麦ごはん 松風焼き 大根とホタテのサラダ セタそうめん汁 水まんじゅう 七夕献立	8 牛乳 麦ごはん 焼き鮭おろしぼん酢 ★はりはり漬け ★豚汁 かみかみ献立 中2年 欠食	9 牛乳 米粉パン 飛び魚フライ カラフルサラダ オニオンスープ
13 牛乳 麦ごはん ささみのレモンソース のり酢あえ ★キムチラーメンスープ 小3-1, 2, 3, 5希望献立	14 牛乳 麦ごはん 豚肉のしょうが焼き モロッコいんげんのサラダ 白菜のみそ汁	15 牛乳 麦ごはん ちくわのかば揚げ ワンパー漬け すまし汁 桃のコンポート	16 ★牛乳 ★ミルクココア 切込みコッペパン 焼きフランク 海藻サラダ コーンスープ	17 牛乳 麦ごはん マーボなす とうもろこし 中華スープ 小5年 欠食
20 海の日 	21 牛乳 ★夏野菜カレー はるさめサラダ ★すいか 小3-4希望献立 まつもとの日 中学校 1学期最終日	22 牛乳 麦ごはん あじの塩焼き 五目きんぴら えび団子スープ	23 牛乳 パインパン ★えんぴつ揚げ ポテトサラダ ミネストローネ 小学校 1学期最終日	 松本市公式ホームページ くるくるねっとまつもと

都合により献立が変更になることがあります。

鶏肉のコーンフレーク焼き(4人分)

〈材料〉

- ・鶏もも肉 4切 ・塩、こしょう 各少々
- ・マヨネーズ 大さじ 2
- ・パン粉 大さじ 4 ・粉チーズ 小さじ 4
- ・コーンフレーク(甘くないもの) 15g

〈作り方〉

- ①鶏もも肉に、塩、こしょう、マヨネーズで下味をつける。(ビニール袋に入れて、袋の上からもむと簡単です。)
- ②パン粉、粉チーズ、コーンフレークを混ぜる。
- ③①に②の衣をつける。
- ④200℃のオーブンで15分くらい焼く。
- ⑤火が通ったら、出来上がり。



★小学校の読書期間に合わせて、本に登場する料理を給食で味わいます。

- 6日 フルーツポンチ
「フルーツポンチはいできあがり」
- 8日 はりはり漬け、豚汁
「むし歯のもんだい」
- 13日 キムチラーメンスープ
「じごくのラーメンや」
- 16日 牛乳、ミルクココア
「牛乳でつくる」
「世界一おいしい火山の本」
- 21日 夏野菜カレー、すいか
「はじめてのキャンプ」
- 23日 えんぴつ揚げ
「はれときどきぶた」

