










月	火	水	木	金
<p>かみごたえのある献立にはこのマークがついています。</p> 	<p>季節のおすすめの献立にはこのマークがついています。</p> 	<p>1 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>ふわふわ卵とじ</p> <p>ゆずの香りあえ </p>	<p>2 <small>こめこ</small>米粉パン</p> <p>牛乳 小学校特支そり教室</p> <p>コンソメスープ(マカロニ入り)</p> <p>ポテトチーズホイール巻</p> <p>大根とツナのサラダ</p>	<p>3 ごはん 節分献立</p> <p>牛乳 </p> <p>すまし汁</p> <p>いわしのかば揚げ</p> <p>ごま酢あえ </p> <p>節分豆</p>
		<p>6 ごはん</p> <p>牛乳 まつもとの日</p> <p>すいとん汁 </p> <p>赤魚のみそ粕焼き</p> <p>野沢菜漬けの炒め物</p>	<p>7 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鶏ごぼうスープ</p> <p>厚揚げと豚肉のみそキムチ炒め</p> <p>はるさめサラダ</p>	<p>8 ごはん</p> <p>牛乳 </p> <p>みぞれ汁</p> <p>手づくりさつま揚げ</p> <p>チーズサラダ</p>
<p>13 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>シルバー漬け焼き</p> <p>里芋のそぼろ煮</p>	<p>14 わかめごはん</p> <p>牛乳 中3-2希望献立</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>ささみのレモンソース</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>ショコラアイス大福</p>	<p>15 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚汁 乳・卵・小麦あり</p> <p>ニラ肉だんごの甘酢あんかけ(小2個、中3個)</p> <p>野沢菜漬けあえ </p>	<p>16 きなこ揚げパン</p> <p>牛乳</p> <p>コーンスープ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>レモンサラダ</p>	<p>17 玄米入りごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ポークカレー</p> <p>ほうれん草入りオムレツ</p> <p>グリーンサラダ</p>
<p>20 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ごまキムチ汁</p> <p>肉じゃが</p> <p>和風サラダ</p>	<p>21 ごはん 乳・卵なし</p> <p>牛乳</p> <p>かきたま汁</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>のり酢あえ</p>	<p>22 キムタクごはん</p> <p>牛乳 中3-3希望献立</p> <p>はるさめスープ</p> <p>鶏のから揚げ(小1~3年1個、4年~2個)</p> <p>かみかみサラダ </p> <p>ドーナツ 乳・卵・小麦あり</p>	<p>23 天皇誕生日</p> 	<p>24 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>いもだんご汁</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>もやしのナムル</p>
<p>27 ごはん </p> <p>牛乳</p> <p>3Can~缶詰・乾物・簡単~みそ汁</p> <p>豚すき煮</p> <p>まぜっこサラダ </p>	<p>28 ごはん</p> <p>牛乳 </p> <p>寄せ鍋汁 </p> <p>鹿肉コロッケ</p> <p>まめまめサラダ</p>	<p>都合により行事や献立が変更になることがあります。</p> <p>2月の献立の紹介</p> <p>旬の食材:凍り豆腐、寒天、小松菜、白菜、長ねぎ、ほうれん草、切干大根</p> <p>3日: 節分献立です。いわしのかば揚げと節分豆です。</p> <p>6日: 郷土料理の野沢菜漬けの炒め物。古漬けを無駄にしない昔の人の工夫です。</p> <p>9日: 松本のソウルフードの牛乳パンです。</p> <p>27日: 具だくさんみそ汁コンテスト、給食で出たらいい部門最優秀賞、会田中学校の5名の生徒が考えたものです。災害で孤立集落になっても蓄えておいた食材と地域でとれるもので作れます。</p>		

食育だより

12月に行った食に関する指導(牛乳)の児童・生徒の感想です。

牛乳をいつも普通に飲んでいただけと乳しぼりにすぐ時間がかかっていることが分かったから、前よりも牛乳を多く飲もうと思った。

牛のえさの値段も上がっていることを知って大変そうだと思った。

私たちは今成長期だから、毎日牛乳が出ることが分かりました。なので、これからも家や学校でも飲んでいきたいです。



給食のない休日にはおうちで牛乳を飲もう

いつも給食で飲んでいる牛乳は松本市でとれていることが心に残った。

牛乳瓶一本分飲むだけで、他のものよりもたくさんカルシウムがとれるなんて思いませんでした。

給食がある日でもカルシウムが足りない人が結構いるんだなと思いましたが、給食がない日には2倍にもなることにとっても驚きました。

波田小・中学生のアンケート結果(12月調査)

牛乳を家でほとんど毎日飲んでいる 28.7%

〃 家で飲んでいない 28%

給食がない日も牛乳を飲みましょう!