



月	火	水	木	金
8	<b>9 赤飯</b> <span>正月献立</span> 牛乳 <span>中学1-4 希望献立</span> もちっこ汁 めだいの塩焼き 紅白なます	<b>10 ごはん</b> 牛乳 ふぶき汁 豚肉とキャベツのみそ炒め 小魚入りブロッコリーサラダ	<b>11 ミニコッペパン</b> <span>小6スキー教室</span> 牛乳 <span>小6スキー教室</span> 白菜とベーコンのスープ ペンネのトマトソース煮 かぼちゃサラダ	<b>12 キムタクごはん</b> <span>中学3-2 希望献立</span> 牛乳 <span>中学3-2 希望献立</span> ワンタンスープ ホキの黄金焼き 寒天サラダ アイス大福 <span>乳・卵無</span>
<b>15 ごはん</b> <span>昔の給食 明治22年</span> 牛乳 具だくさんみそ汁 鮭の塩焼き 野沢菜漬けあえ	<b>16 ごはん</b> <span>昔の給食 昭和52年</span> 牛乳 <span>小4スキー教室</span> ポークカレー まめまめサラダ リンゴジュース入りフルーツポンチ	<b>17 ごはん</b> <span>昔の給食 昭和27年</span> 牛乳 豆腐のみそ汁 鯨とポテトの甘辛揚げ ゆず大根	<b>18 コッペパン</b> <span>昔の給食 昭和25年</span> 牛乳 <span>昔の給食 昭和25年</span> クリームシチュー おからカレーコロッケ キャベツサラダ	<b>19 ごはん</b> 牛乳 キムチ鍋 厚揚げのごまみそかけ シャキシャキポテトサラダ
<b>22 ごはん</b> 牛乳 こんにゃく麺スープ 揚げ餃子(小2こ、中3個) 大根とホタテのサラダ	<b>23 ごはん</b> 牛乳 おでん 銀ひらすのつけ焼き 豆と五穀米サラダ	<b>24 ごはん</b> 牛乳 沢煮椀 五目卵焼き甘酢あん 納豆あえ	<b>25 食パン</b> <span>中学2-5 希望献立</span> 牛乳 春雨スープ 鶏肉のマーマレード焼き シーザーサラダ みかん	<b>26 ごはん</b> 牛乳 厚揚げのみそ汁 ししゃもの南蛮漬け(4年~2尾) 切り干し大根の卵とじ
<b>29 野沢菜ごはん</b> 牛乳 <span>まつもとの日</span> 粕汁 にじますの円揚げ 五目きんぴら	<b>30 ごはん</b> 牛乳 じゃがいものみそ汁 ふわふわ卵とじ ごまネーズサラダ	<b>31 ごはん</b> 牛乳 <span>受検応援献立</span> ABCスープ <span>中学2-2 希望献立</span> ささみのレモンソース ネバーサラダ(めかぶ入り) レモンヨーグルト	具だくさんみそ汁 季節のおすすめ かみかみ献立 郷土食	

**1月の献立の紹介**

**旬の食材:** 大根、白菜、長ねぎ、野沢菜漬け、小松菜、ほうれん草

9日: 雑煮の餅に見立てたすまし汁と、おせち料理の紅白なます

15~19日: 全国学校給食週間に合わせて、給食の歴史を食べて学びます。

29日: 粕汁は、酒蔵が多い松本の郷土料理です。

## 食育だより

こんな食育をしています。小学校1年生生活科の学習より

学校で育てたさつまいもを、家に持ち帰ることになった1年生。授業では、給食で出ているさつまいも料理と、給食センターでどうやって作っているかを知りました。ふかし芋の試食もしました。そして、家でどんなお手伝いをして何を作るかを決めました。

### <おうちの人からの感想>

普段は調理中はほぼ入ってきませんが、授業でやってきたので、積極的にかかわってくれました。レシピを読み上げてくれてそれも学びだと感じました。さつまいもはあまり好きではない子ですが、かかわっているからか食べてくれました。

**作って食べよう! <かぼちゃ団子>**

松本の郷土食です。  
「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれています。作り方は動画を見てください。

**<材料> (作りやすい量)**

- かぼちゃ 1/4個 (300g)
- 水 500cc (ひたひたになるぐらい)
- 砂糖 10g (あんこの甘さによって加減する)
- 塩 一つまみ
- 小麦粉 120g
- 水 100cc (加減して増減させる)
- あんこ缶 1缶 (165g)

(あんこを小豆から煮て作ると、もっとおいしいです。)

<https://youtu.be/IY4hQwkcN-U>



わたしたちが  
そだてたさつまいも、  
とってもおいしい!