

月	火	水	木	金
<p>4月の献立の紹介 旬の食材:春キャベツ、みつば、かぶ、菜の花、わかめ</p> <p>5日:菜の花のからしあえは、子どもたちに人気の献立です。</p> <p>12日:具だくさんみそ汁は毎月出します。野菜をたっぷりとることができ、おすすめです。</p> <p>16日:入学・進級お祝い献立。子どもたちに人気の献立ばかりです。</p> <p>23日:給食センターでたっぷりのしょうがと一緒に煮たサバの旨煮です。</p> <p>26日:小さいわしを骨まで食べられるように揚げます。よくかんで食べてください。</p>				<p>5 牛乳 小1欠食</p> <p>ごはん 豚汁 ちくわのかば揚げ(2個) 菜の花のからしあえ</p>
<p>8 牛乳 小1欠食</p> <p>ごはん 沢煮椀 肉じゃが ごまネーズサラダ</p>	<p>9 牛乳 小1欠食</p> <p>ごはん 豆腐のみそ汁 かつおとごぼうのスタミナ揚げ わかめ入りおひたし ヨーグルト</p>	<p>10 牛乳 小1欠食</p> <p>ごはん かきたま汁 厚揚げの肉みそかけ のり酢あえ</p>	<p>11 牛乳 小1欠食</p> <p>コッペパン コーンスープ 鶏肉のマーマレード焼き シーザーサラダ(乳入り) <small>(教室でクルトンを混ぜて配ってください)</small></p>	<p>12 牛乳 小1欠食</p> <p>ごはん 具だくさんみそ汁 赤魚の利休焼き かぶの即席漬け</p>
<p>15 牛乳</p> <p>ごはん ABCスープ ハンバーグ 菜の花あえ</p>	<p>16 牛乳 入学・進級お祝い献立</p> <p>わかめごはん お祝い汁 <small>鶏のから揚げ(1~3年1個、4年~2個)</small> 寒天サラダ お祝いいちごゼリー(乳なし)</p>	<p>17 牛乳</p> <p>ごはん いもだんご汁 銀ひらすの西京焼き 大豆のサラダ</p>	<p>18 牛乳</p> <p>丸パン ジュリエヌスープ えびかつオーロラソース ポテトサラダ</p>	<p>19 牛乳</p> <p>ごはん 凍り豆腐のみそ汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め かみかみサラダ</p>
<p>22 牛乳</p> <p>ごはん かみなり汁 三色そばろ(卵なし) 豆と五穀米サラダ</p>	<p>23 牛乳 中3欠食</p> <p>ごはん 鶏ごぼうスープ さばのうま煮 ブロッコリーサラダ</p>	<p>24 牛乳 中3欠食</p> <p>ごはん ポークカレー 大根とツナのサラダ フルーツ白玉</p>	<p>25 牛乳 中3欠食</p> <p>食パン 肉だんごスープ 野菜グラタン(乳・小麦なし) まぜっこサラダ いちごジャム</p>	<p>26 牛乳 中3欠食</p> <p>ごはん 玉ねぎのみそ汁 いわしの南蛮漬け はるさめサラダ</p>
<p>29</p> <p>【昭和の日】</p>	<p>30 牛乳</p> <p>ごはん 四川スープ <small>凍り豆腐と鶏肉の甘辛がらめ</small> ごま酢あえ</p>	<p>具だくさんみそ汁にはこのマークがつきます。</p> 	<p>季節のおすすめの献立にはこのマークがつきます。</p> 	<p>噛み応えのある献立にはこのマークがつきます。</p> 

都合により行事や献立が変更になることがあります

食育だより

ご入学・ご進級おめでとうございます。

子どもたちが元気に学校生活を送れるようおいしい給食づくりを目指して給食センター職員15名で力をあわせてがんばります。肥満、そう身、食物アレルギー、スポーツ栄養、偏食等、食に関するご相談等ありましたら、担任の先生を通じてお声がけください。

本年度もよろしくお願いたします。



栄養教諭 荻上裕子

松本市の学校給食は

給食を通して、将来の健康につながる食べ方を身に付けられるようにと献立を立て、食育を推進しています。

- 1 「主食・主菜・副菜」がそろった栄養バランスの良い献立
- 2 「まつもとの日」に合わせた郷土食や地場産物の提供
- 3 具だくさんみそ汁の提供
- 4 噛み応えのある献立
- 5 だしをとり、素材の味を生かした汁物
- 6 適塩の献立
- 7 アレルギー対応食(代替食)の提供

