



月	火	水	木	金
	1 牛乳 キムタクごはん 山賊焼き はるさめサラダ 豚汁 小6-3,4 希望献立	2 牛乳 麦ごはん ★さばの塩焼き 大根のべっこう煮 のっぺい汁 ※みかん	3 牛乳 黒砂糖パン チリコンカン チーズサラダ 白菜のスープ	4 牛乳 麦ごはん かじきの竜田揚げ シャキシャキポテトサラダ けんちん汁
	7 牛乳 ぽったりねぎ豚丼 (発芽玄米ごはん) ごまネーズサラダ みぞれ汁	8 牛乳 麦ごはん <small>小2本 中3本</small> ししゃもフライ じゃがいもカレーそぼろ わかめのみそ汁 かみかみ献立	9 牛乳 麦ごはん おからバーグ ごまあえ ★寄せ鍋風煮	10 牛乳 ココア揚げパン ジャーマンポテト かみかみサラダ コーンクリームスープ 小6-1 希望献立
14 牛乳 麦ごはん ★じゃがいもコロック 豆腐のサラダ なめこのみそ汁	15 牛乳 麦ごはん すき焼き風煮 ごぼうサラダ かきたま汁	16 牛乳 麦ごはん いわしのかば揚げ まぜっこサラダ かまぼこのすまし汁	17 牛乳 米粉パン ブラウンシチュー ころころサラダ ★りんご	18 牛乳 麦ごはん 豚肉のおろしソース 大根とホタテのサラダ おでん 小6-2 希望献立
21 牛乳 麦ごはん 春巻き 切干大根の中華あえ みそラーメンスープ 	22 牛乳 麦ごはん さくさくつくね 石狩鍋 かぼちゃだんご 冬至献立	23 天皇誕生日 センターで、あずきを煮て作ります。お団子も手作りです。	24 牛乳 Xmas献立 ミルクパン フライドチキン カラフルサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ 小学校最終日	25 牛乳 麦ごはん 手作りハンバーグ (デミグラスソース) フレッシュサラダ トマトスープ
28 牛乳 麦ごはん ぶりの照り焼き 筑前煮 花麩のすまし汁 おとしとり献立	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 17日のりんごは、梓川のふるさと公園で育ったものを無償でいただきます。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;"> ※6年生の希望のデザートです。 かぼちゃだんご (22日) 材料(4人分) ・かぼちゃ 240g ・薄力粉 40g 《あんこ》 ・乾燥あずき 20g ・砂糖 大さじ4 ・塩 小さじ1/3 ・こいくちしょうゆ 小さじ1強 作り方 ①かぼちゃは2cm大の角切りにする。 ②①にひたひたくらいの水を入れ、やわらかくなるまで煮る。 ③薄力粉を耳たぶくらい固さに水でとき、スプーンですくいながら汁の中に入れる。 ④かぼちゃとだんごに火が通ったら、あんこを入れてできあがり。 ※あんこは、乾燥あずきをやわらかくなるまで煮て、一度お湯を捨て、ひたひたの水に砂糖、塩、こいくちしょうゆを加え、とろみが出るまで煮て作ります。市販の粒あんを使う場合は、40gくらいです。 </div>			

★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。本に関係する資料も配りますので、読んでくださいね。

- 2日 さばの塩焼き 「ことわざ絵本」
- 9日 寄せ鍋風煮 「いいからいいから4」
- 11日 おおきなかぶのスープ 「おおきなかぶ」
- 14日 じゃがいもコロック
「11ぴきのねことあほうどり」
- 17日 りんご 「りんごかもしれない」

松本市波田学校給食センター
ぐるぐるねっとまつもと