










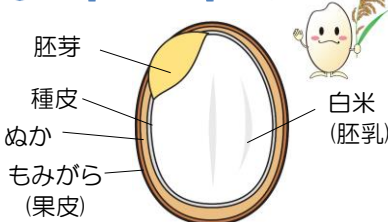


月	火	水	木	金
 <p>三重県御浜町と松本市梓川地区は様々な交流をしています。御浜町には松本市のりんごが届きます。</p>	<p>20日に三重県御浜町のみかんが登場します。</p> 	<p>ケチャップライスにシチューをかけて食べてね。地面に雪がつもったような色合いなので「淡雪ライス」という料理名なのです。</p>	<p>1 牛乳 ミルクパン ささみのレモンソース 大根とホタテのサラダ ミネストローネ</p> 	<p>2 牛乳 麦ごはん チンジャオロース もやしのナムル わかめスープ</p> <p>中1欠食</p>
<p>5 牛乳 麦ごはん 春巻き <small>小1本 中学2本</small> うめあえ カレーうどん</p> 	<p>6 牛乳 <b>松本の日</b> 麦ごはん ぽったりねぎぶた丼 白玉寒天 ふびき汁 黒みつあんこ</p> <p>じぶんでかけて食べます。</p>	<p>7 牛乳 淡雪ライス ケチャップライスとクリームシチュー フレッシュサラダ ラ・フランスゼリー</p>	<p>8 牛乳 きなこ揚げパン ジャーマンポテト スパゲティサラダ コンソメスープ</p>	<p>9 牛乳 麦ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の炒り煮 豚汁</p> <p>小3欠食</p>
<p>12 牛乳 わかめごはん ハンバーグケチャップソース のり酢あえ ABCスープ</p> <p>小1-3希望献立</p>	<p>13 牛乳 麦ごはん 鶏のから揚げ ごまあえ かみなり汁</p> 	<p>14 牛乳 麦ごはん さばのカレー焼き 千草和え 三平汁</p>	<p>15 牛乳 <b>小1-1 希望献立</b> コッペパン さつまいもコロケ シーザーサラダ コーンスープ マーシャルピーンズ</p>	<p>16 牛乳 麦ごはん 豚肉のしょうが炒め こんこんサラダ みそ汁</p> <p>小2欠食</p>
<p>19 牛乳 麦ごはん 鶏肉のネギみそ焼き ボン酢和え けんちん汁</p> 	<p>20 牛乳 <b>小1-2 希望献立</b> 麦ごはん 秋野菜と3030お肉のカレー かみかみサラダ みかん ミルク ココア</p>	<p>21 牛乳 麦ごはん かじきのかりん揚げ 大根とツナのサラダ みそ汁</p>	<p>22 牛乳 切り込みコッペ 焼きフランクフルト かりこりサラダ はるさめスープ</p> <p>小1-4希望献立</p>	<p>23 勤労感謝の日</p>  
<p>26 牛乳 麦ごはん 鮭のチャンチャン焼き 大根のべっこう煮 白菜鍋</p> 	<p>27 牛乳 麦ごはん メンチカツ 即席漬け すいとん汁</p>	<p>28 牛乳 麦ごはん おでん 大豆のサラダ みぞれ汁 ふりかけ</p> 	<p>29 牛乳 切り込み丸パン えびカツ ごぼうサラダ 担々こんにゃくラーメン 焼プリンタルト</p>	<p>30 牛乳 麦ごはん 厚揚げと豚肉のオイスター炒め ワンパー漬け どさんこ汁</p> 

都合により献立が変更になることがあります。

## お米の中は？



もみから、ぬか、胚芽をすべてとったものが白米、もみからだけとったものが玄米です。給食では白米を使っています。胚芽の部分を残した胚芽米もあります。ビタミンなどの栄養源は胚芽やぬかの部分に多いので、白米は、玄米に比べると栄養価が下がります。

米は主に炭水化物で、熱や力のもとになるものです。朝ごはんをしっかりご飯を食べると、体が目覚め午前中の活動が思いっきりできます。脳の栄養源でもあるごはんは、朝食・昼食ともたくさん食べたいですね。

## ぽったりねぎ豚丼 (分量1人分)

豚バラ肉	30g
えのきだけ	15g
ごぼう	8g
つきこんにゃく	12g
松本一本ねぎ	25g
さとう	1.5g
みりん	2g
うすくちしょうゆ	4g
酒	1g
塩	0.2g
しょうが	0.2g
でんぷん	1g

## ごはんによく合う！

- ① えのきだけはほぐし、ごぼうはさがさき、ねぎは斜め切りにします。
- ② 鍋に豚肉を入れてから炒りし肉の脂を出します。
- ③ ごぼうとこんにゃくも入れてよく炒め、調味料を入れます。
- ④ えのきだけと松本一本ねぎを入れて煮込みます。野菜から水分が出るので、様子を見て焦げそうなら水を少し足します。
- ⑤ しょうがのしぼり汁を入れて水溶きでんぷんでとろみをつけて出来上がりです。