



月	火	水	木	金
3 牛乳 キムタクごはん 焼きししゃも 2本 のり酢あえ みそラーメンスープ 5-1希望献立	4 牛乳 麦ごはん サイコロステーキおろしソース かぼちゃチーズサラダ ジュリエンヌスープ	5 牛乳 梅ごはん エビフライ 即席漬け 豚白菜汁 桃コンポート	6 牛乳 米粉パン タンドリーチキン ごぼうサラダ コーンスープ 小6欠食	7 牛乳 麦ごはん かみかみ献立 鶏肉とさつまいもの甘辛揚げ 大豆のサラダ 沢煮碗 中学校欠食
10 牛乳 麦ごはん ピビンバ ナムル 白菜のスープ	11 牛乳 麦ごはん 小2中3 揚げ餃子 カリカリベーコンサラダ 豚汁 5-4希望献立	12 牛乳 まつもとの日 麦ごはん 焼肉炒め 大根サラダ 鶏ごぼう汁 小6欠食	13 牛乳 和名はしいら 黒砂糖パン マヒマヒフライ シーザーサラダ レタススープ 小6欠食	14 牛乳 麦ごはん ほっけの塩焼き ひじきのサラダ 白菜そぼろ汁 小4・6・まつかぜ欠食
17 敬老の日  今月は5年生の希望献立です。	18 牛乳 わかめごはん 山賊焼き 大根とホタテのサラダ かきたま汁 5-3希望献立	19 牛乳 麦ごはん 焼きあじおろしぼん酢 じゃがいもの甘辛煮 たぬき汁 大豆で作ったチョコ味のジャムです	20 牛乳 コッペパン 豆乳クリームコロッケ 大根とツナのサラダ ポテトスープ マーシャルビーンズ	21 牛乳 お月見献立 麦ごはん れんこんハンバーグきのこソース さつまいもとひじきの煮物 いもだんご汁  月見団子
24 季節感のあるもの、新しい献立、みんなが笑顔になるように、食欲が出るようになどなど、食べる人のことを考えて組み合わせてくれました。	25 牛乳 栗ごはん かぼちゃコロッケ 海そうサラダ はるさめスープ 5-2希望献立	26 牛乳 ナン キーマカレー えび団子スープ フルーツ白玉	27 牛乳 メロンパン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ かぼちゃのポトフ	28 牛乳 小試食会 ごまじゃこチャーハン 白身魚の黄金焼き 枝豆サラダ みそ汁 中学校欠食

都合により献立が変更になることがあります。

ハワイでは「マヒマヒ」 日本では「しいら」

ハワイではマヒマヒと呼ばれ高級魚として好んで食べられている魚ですが、日本では「しいら」と呼ばれています。はじめて聞く人もいるでしょうか。白身でくせがなく食べやすいのですが、日本には昔から食べられていた白身の魚が他にあったので、あまり食べることはなかったようです。最近は定番の魚の漁獲量が様々な理由で減ってきていて、今まで長野県では食べられていなかった魚が出回るようになりました。新しい料理も、生まれてくるかもしれませんね。



お知らせ

保護者の皆様から納めていただきました平成29年度学校給食費について、5月25日に監査を受け、7月度の定例教育委員会で承認されました。決算報告を「広報まつもと9月号」に掲載しますので、ご覧ください。

ポテトカップはじゃがいもでできている給食用に作られたカップで、まるごと食べられます。ご家庭では手に入らないかと思うので、かわりに・・・
じゃがいも1個を5ミリくらいに輪切りまたは半月切りにし、ゆでます。アルミカップなどの底に並べればポテトカップの代わりになりますよ。マッシュポテトにすればさらに似た雰囲気な！

作ってみよう!

まるごとミートグラタンの作り方を知りたいとの声を多くいただくので、9月の献立にはないのですが、のせちゃいます！

まるごとミートグラタン 4個分

- | | | |
|---------|--------|---|
| 豚ひき肉 | 25g | ①たまねぎはみじん切りにします。 |
| 牛ひき肉 | 25g | ②フライパンにオリーブ油を入れ豚ひき肉と牛ひき肉を入れてよく炒めます。 |
| たまねぎ | 40g | ③たまねぎも入れて色が変わるまで炒めたら、小麦粉を振り入れ具材に絡むように炒めます。 |
| オリーブ油 | 小さじ1 | ④そのほかの調味料を入れ、ミートソースを作ります。 |
| 小麦粉 | 大さじ1/2 | ⑤ポテトカップに④を入れチーズをのせて、オープンやトースターで焼き焦げ目をつけたら出来上がりです。 |
| トマトピューレ | 大さじ1 | ※ポテトカップの大きさに合わせているため、具は少なめです。ご家庭では一人2つくらい作ると思います。 |
| ウスターソース | 小さじ1/2 | |
| 赤ワイン | 小さじ1/2 | |
| 塩 | ひとつまみ | |
| こしょう | 少々 | |
| ケチャップ | 大さじ2 | |
| とろけるチーズ | 20g | |
| ポテトカップ | 4個 | |