



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|---|--|---|---|
| 7 | 8 牛乳 麦ごはん 松風焼き 煮しめ 七草汁 正月 & 春の七草 献立 小学校休み | 9 牛乳 麦ごはん 鮭の西京焼き 五目なます すまし汁 正月 献立 | 10 牛乳 コッパン ♥スパゲティミートソース グリーンサラダ ポトフ いちごジャム <i>なつかしのミートソース味にします。</i> | 11 牛乳 麦ごはん かじきとごぼうの甘辛揚げ まぜっこサラダ もち入りけんちん汁 鏡開き 献立 |
| 14 | 15 牛乳 麦ごはん 山賊焼き 海そうサラダ 根菜汁 中2-3 希望献立 小5スキー教室 | 16 牛乳 麦ごはん ほっけの塩焼き ゆず香あえ きのこ汁 市田柿 中2-2希望献立 | 17 牛乳 ナン キーマカレー シーザーサラダ わかめスープ 給食記念日 | 18 牛乳 麦ごはん ♥くじらのオーロラ揚げ ♥ポテトマカロニサラダ コンソメスープ ♥ヨーグルト 小6 スキー教室 |
| 21 | 22 牛乳 麦ごはん 厚揚げの肉みそかけ 大根とツナのサラダ のっぺい汁 小2コ 中3コ | 23 牛乳 麦ごはん 豚肉のしょうが炒め のり酢和え みそ汁 給食記念日 | 24 牛乳 切り込み丸パン ♥ハムカツ ひじきのサラダ オニオンスープ ポンデドーナツ 小2コ 中3コ | 25 牛乳 麦ごはん しゅうまい そぼろ煮 ラーメンスープ 小4スキー教室 |
| 28 | 29 牛乳 ケチャップライス ホワイトカレー ししゃもフリッター 梅あえ 中3-4希望献立 | 30 牛乳 キムタクごはん チキンのコーンフレーク焼き かみかみサラダ 豚汁 中1-1、中2-4希望献立 | 31 牛乳 シュガー揚げパン ウインナー炒め ジャジャポテトサラダ ワンタンスープ 中2-5希望献立 | |

3学期は

中学生の希望献立です。

中学生の皆さんが考えてくれた希望献立を、1月から3月の間に出していきます。学年は関係なく組んでいきますのでいつ出るのか

楽しみにしててください。

特に中3の皆さんは、梅いなく思う存分味わってくださいね。



都合により献立が変更になることがあります。

1月24日は、給食記念日です。

今月は給食記念日にちなんで、先生方に「なつかしの給食」をお聞きました。♥マークのついている料理が、小学校中学校の先生方が皆さんと同じ年頃に食べていた給食です。くじらやソフト麺の給食がなつかしいとの声が多くありました。ソフト麺が出せない代わりに、スパゲティーでなつかしい味のミートソースを再現したいと思います。くじらを初めて食べる人もいます。どんな味でしょう？お楽しみに！

11日と15日には波田小学校の畑でそだった「野沢菜」を給食で出す予定です。給食で漬物は作れないので、汁に入れますが、いつもの青菜とは少し違った味ですよ。



チキンのコーンフレーク焼き

4人分

- 鶏もも肉 4切
- マヨネーズ 40g
- (給食ではノックマヨネーズを使っています)
- 塩 0.4g
- こしょう 少々
- コーンフレーク 10g
- パン粉 10g

- ①マヨネーズに塩こしょうを混ぜ合わせておく。
- ②コーンフレークを細かくくだいて、パン粉と混ぜ合わせておく。
- ③鶏肉に①をぬり、②をはりつけてオーブンで230℃ 15分焼いて出来上がり！

