



月	火	水	木	金										
<p>7日は三重県御浜町の</p>	<p>1 牛乳</p> <p>炊き込みごはん</p> <p>かじきの竜田揚げ</p> <p>ころころサラダ</p> <p>みそ汁 (凍り豆腐)</p>	<p>2 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>肉じゃが</p> <p>梅ドレサラダ</p> <p>ふぶき汁</p> <p>レモンカスタードタルト</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>	<p>4 牛乳 松本の日</p> <p>発芽玄米ごはん</p> <p>豚肉のケチャップソース</p> <p>なめたけあえ</p> <p>もやしのスープ</p> <p>中1欠食</p>										
	<p>7 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>赤魚のみそ粕焼き</p> <p>レモンあえ</p> <p>さつまいものみそ汁</p> <p>みかん</p> <p>小3欠食</p>	<p>8 牛乳</p> <p>五平もち</p> <p>山賊焼き</p> <p>ハリハリ漬け</p> <p>すまし汁</p> <p style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">小6-1 希望献立</p>	<p>9 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>タコライス^{の具}</p> <p>チーズサラダ</p> <p>わかめスープ</p>	<p>10 牛乳</p> <p>メロンパン</p> <p>チキンコンフレーク焼き</p> <p>大根とほたてのサラダ</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>小6欠食</p>	<p>11 牛乳</p> <p>カツカレー</p> <p>(カレー&ヒレカツ)</p> <p>寒天サラダ</p> <p style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">小2-1 希望献立</p>									
<p>14 牛乳</p> <p>野沢菜ごはん</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>キムチサラダ</p> <p>豚汁</p> <p style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">小6-2・3希望献立</p>	<p>15 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>もやしのナムル</p> <p>吉野汁</p> <p>小2欠食</p>	<p>16 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>鶏肉のガーリック焼き</p> <p>大根とジャコのきんぴら</p> <p>みそ汁 (豆腐)</p> <p style="border: 1px dashed red; padding: 2px;">小・交流給食</p>	<p>17 牛乳 (ミルメーク)</p> <p>バターロール</p> <p>まるごとミートグラタン</p> <p>かみかみサラダ</p> <p>白菜とベーコンのスープ</p> <p style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">小6-4・5希望献立</p>	<p>18 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>ぽったりねぎぶた丼</p> <p>大根とツナのサラダ</p> <p>みそ汁 (かぼちゃ)</p> <p>小5欠食</p>										
<p>21 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>千草焼き</p> <p>ひじきの炒り煮</p> <p>和風ポトフ</p>	<p>22 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>エビカツ</p> <p>豆腐サラダ</p> <p>三平汁</p> <p>りんごゼリー</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24 牛乳</p> <p>抹茶揚げパン</p> <p>サイコロステーキ</p> <p>春雨サラダ</p> <p>ABCスープ</p> <p>小3欠食</p> <p style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">小2-2・4 希望献立</p>	<p>25 牛乳</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>わらさの照り焼き</p> <p>コンコンサラダ</p> <p>すまし汁</p>										
<p>28 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>イカリングフライ</p> <p>からしあえ</p> <p>おでん</p>	<p>29 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>サバのカレー焼き</p> <p>おかかあえ</p> <p>すいとん汁</p>	<p>30 牛乳</p> <p>キムタクごはん</p> <p>ポテトチーズホイール^{巻き}</p> <p>のり酢あえ</p> <p>はるさめスープ</p> <p style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">小2-3希望献立</p>	<p>都合により献立が変更になることがあります。</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 10px;"> <p>*鶏肉のガーリック焼き*</p> <p>《材料》</p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td>鶏もも肉(50g)</td> <td>4切</td> </tr> <tr> <td>にんにく</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td>こいロしょうゆ</td> <td>小さじ2弱</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> </table> <p>《作り方》</p> <ol style="list-style-type: none"> ①にんにくはすりおろす。 ②①と調味料をあわせて、鶏肉を漬けてこむ。 ③オープン、フライパンなどで焼く。 <p>※豚肉でもおいしく作れます。 ※下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶして油で揚げれば、から揚げです。</p> </div>		鶏もも肉(50g)	4切	にんにく	2g	こいロしょうゆ	小さじ2弱	酒	小さじ1	砂糖	小さじ1/2
鶏もも肉(50g)	4切													
にんにく	2g													
こいロしょうゆ	小さじ2弱													
酒	小さじ1													
砂糖	小さじ1/2													

信州ACEプロジェクト知っていますか？

長野県が展開する健康づくり県民運動の名称です。
 A・・・Action(体を動かす)
 C・・・Check(健診を受ける)
 E・・・Eat(健康に食べる)
 脳卒中などの生活習慣病予防に効果があり、
 世界で1番(ACE)の健康長寿を目指す思いを
 込めたものです。

