



月	火	水	木	金
	<p>8日は三重県御浜町のみかんです。</p>	1 牛乳 麦ごはん さつまいもコロケ 豆腐のサラダ 三平汁	2 牛乳 丸パン (切込み) ハンバーグ 野菜サラダ オニオンスープ	3 文化の白
6 牛乳 炊き込みごはん かじきの竜田揚げ ポテトサラダ 豚汁	7 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル わかめスープ 小4欠食	8 牛乳 五平もち はまちの照り焼き ごま和え うどん汁 みかん	9 牛乳 黒糖パン チリコンカン 寒天サラダ 白菜スープ	10 牛乳 麦ごはん 鶏のから揚げ カラフルサラダ きのコシチュー 小6欠食
13 牛乳 麦ごはん 焼きあじおろしぼん酢 ひじきサラダ 白菜そぼろ汁	14 牛乳 松本の日 発芽玄米ごはん 豚肉のしょうが炒め チーズサラダ みそけんちん汁	15 牛乳 麦ごはん さわらの西京みそ漬け おかかあえ すいとん汁 小3欠食	16 牛乳 きなこ揚げパン かぼちゃサラダ りんご 肉団子スープ	17 牛乳 麦ごはん 魚のピザ焼き ブロッコリーサラダ ジュリエンヌスープ 小2欠食
20 牛乳 麦ごはん 鮭とじゃがいもの甘辛煮 のりカツサラダ みそ汁 (なめこ)	21 牛乳 麦ごはん 三色そぼろ はりはり漬け 吉野汁	22 牛乳 さつまいもごはん ささみのレモンソース はるさめサラダ 豆腐汁 小2-3.5希望献立	23 勤労感謝の日	24 牛乳 麦ごはん ちくわのかば揚げ 炒り鶏 五目汁 クレープ
27 牛乳 麦ごはん&しそひじき 鶏肉のガーリック焼き 大根とホタテのサラダ みそ汁 (豆腐)	28 牛乳 チャーハン しゅうまい フルーツ白玉 ラーメンスープ 小2-1希望献立	29 牛乳 麦ごはん いかリング からしあえ おでん	30 牛乳 メロンパン サイコロステーキ かみかみサラダ ABCスープ 小2-2.4.つつじ希望献立	<p>松本市公式ホームページ くるくるねっとまつもと</p>

都合により献立が変更になることがあります。

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。



ちくわのかば揚げ

- 《材料 4人分》
- ちくわ (1人1/2本) 2本
 - 片栗粉 10g
 - 揚げ油 適宜
 - ★砂糖 大さじ1
 - ★こいくちしょうゆ 大さじ1
 - ★みりん 小さじ1
 - ★水 小さじ2

- 《作り方》
- ①油をあたため、ちくわに片栗粉をまぶし揚げる。
 - ②★の調味料を砂糖がとける程度に温め、たれを作る。
 - ③①に②のたれをかけて、できあがり♪

