



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| | | | 1 牛乳 バターロール ホキの黄金焼き ツナサラダ ジュリエンスープ | 2 牛乳 節分献立 ちらし寿司&手巻きのり 卵焼き まめまめサラダ いわしのつみれ汁 | |
| 5 牛乳 固焼きそば しゅうまい もやしのナムル | 中学校3個 小学校2個 6 牛乳 中2-3希望献立 カツカレー (ポークカレー&チキンカツ) 花野菜サラダ ヨーグルト 前期選抜応援献立 小6欠食 | 7 牛乳 麦ごはん 豚肉のみそ漬け焼き まぜっこサラダ 和風ポトフ | 8 牛乳 ミニコッパン スパゲティーナポリタン チーズサラダ コンソメスープ | 9 牛乳 麦ごはん いなだの照り焼き 大根とほたてのサラダ みそ汁(豆腐) | |
| 12 | | 13 牛乳 ビビンバ 四川スープ みかん | 14 牛乳 | 15 牛乳 中2-4希望献立 米粉パン チキンのコーンフレーク焼き シーザーサラダ コーンスープ | 16 牛乳 麦ごはん さばの竜田揚げ ゆかりあえ きつね汁 |
| 19 牛乳 麦ごはん 焼きあじおろしぼん酢 はりはり漬け キムチスープ | 20 牛乳 麦ごはん ちくわのかば揚げ のり酢あえ おから団子汁 | 21 牛乳 麦ごはん いかの香味焼き 炒り鶏 ふわふわ汁 | 22 牛乳 | 23 牛乳 中2-1.2希望献立 麦ごはん 山賊焼き シャキシャキポテトサラダ ワンタンスープ クレープ(みかん) | |
| 26 牛乳 麦ごはん ビーフン炒め 大学芋 なめこそスープ | 27 牛乳 麦ごはん かじきとポテトのかりん揚げ 豆腐のごまあえ 豚汁 | 28 牛乳 麦ごはん 回鍋肉 ひじきサラダ みぞれ汁 | 都合により献立が変更になることがあります | | |

栄養がぎゅっと
つまった
大豆

松本市公式ホームページ
くるくるねっとまつもと

大豆は、日本人の食生活に欠かせない食材のひとつです。
大豆には、良質なたんぱく質が多く含まれます。
また脂質、ビタミンB群やビタミンE、鉄などの無機質も豊富に含まれます。
給食では、生の大豆を水で戻し、茹でてから料理に使用します。月に一度は
みなさんに味わってもらえるよう、献立に入れていきます。

作ってみませんか

焼き鰯のおろしぼん酢

材料[4人分]

| | |
|----------|--------|
| あじ | 4切 |
| だいこんおろし | 80g |
| うすくちしょうゆ | 小さじ2 |
| ゆず果汁 | 小さじ1 |
| 酢 | 小さじ1 |
| みりん | 小さじ1/2 |

作り方

- ①魚を焼く。
- ②だいこんおろしと調味料を合わせて、火にかける。
- ③ひと煮立したら、焼いた魚にかけてできあがり♪

★魚は何でも合います。

市販のポン酢とまた一味違う味わいです。