



令和 元年度 1 月分 学校給食予定献立表 <A>-<J>

松本市東部学校給食センター

月	火	水	木	金
	7 牛乳 ココア揚げパン かぶのスープ 和風パスタ こんにゃくサラダ	8 牛乳 ライ麦パン ミネストローネ ガーリックチキン コールスローサラダ	9 牛乳 麦ごはん けんちん汁 さんまかぼすレモン煮 なめだけあえ	10 牛乳 ひじきごはん すまし汁 ぶりの塩焼き 紅白なます 三色大福 <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;"> 松島中学校 希望献立 </div> <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;"> 正月献立 </div>
13 成人の日 	14 牛乳 麦ごはん 厚揚げのみそ汁 いりどり おかかあえ	15 牛乳 切込み丸パン 寒天スープ メンチカツ ポテトサラダ <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px; display: inline-block;"> パンにはさんで 食べましょう </div>	16 牛乳 麦ごはん 担々こんにゃく麺スープ えびシューマイ 野菜炒め <div style="float: right; border: 1px solid yellow; border-radius: 50%; padding: 2px;"> 3こ </div>	17 牛乳 麦ごはん さわに椀 アジフライ さつまいものサラダ
20 牛乳 菜めし 貝だくさんみそ汁 くじらのオーロラソース ゆかりあえ <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;"> 給食記念献立 </div>	21 牛乳 麦ごはん いも団子汁 豚肉のリンゴソース ごまあえ	22 牛乳 コッパン 白菜スープ チリコンカン 海そうサラダ	23 牛乳 麦ごはん 鶏ごぼう汁 にじますの円揚げ もやしと小松菜のあえもの 干し柿 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;"> 松本の日献立 </div>	24 牛乳 麦ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 鮭の塩焼き ミスターポポラーニョ (7月27日のごまアヒあえ) マヨネーズ
27 牛乳 麦ごはん きのこのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 梅ささみあえ	28 牛乳 わかめごはん かきたま汁 山賊焼き のり酢あえ ぶどうゼリー	29 牛乳 アップルパン 豆乳スープ ポトとチーズの林仙包み 青大豆のサラダ	30 牛乳 麦ごはん 豚汁 たまごやき 切干大根のいり煮	31 牛乳 麦ごはん ポークカレー デコボン ツナサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
779 kcal	30.7 g	22.7 g	337 mg	3.3 mg	251 μgRAE	0.47 mg	0.57 mg	35 mg



このマークがついたメニューは旬の食材を使った献立や今月のおすすめの献立です。



このマークがついたメニューはかみかみ献立です。



このマークがついたメニューは「貝だくさんみそ汁の日」です。



1月7日の給食は、今年度2回目の「揚げパン」の献立です。例年、年に1回の揚げパンですが、10月に実施した揚げパンのときにお休みの中学校があったため、特別に実施することにしました。揚げパンの献立は、全ての小学校がお休みのときでないといけないのですが、今年度は、1月7日が全ての小学校がお休みですので、この日になりました。

1月の希望献立 松島中学校

松島中学校の献立は「2020年のお正月を祝おう」というテーマで考えました。お正月らしいメニューを考えるのは意外と難しかったのですが、紅白の彩りや冬の食材でお祝いの雰囲気が伝われば嬉しいです。

第1回 貝だくさんみそ汁コンテストが開催されました！

「松本の新しい郷土食へ〜信州産みそを使用した、野菜たっぷり、おいしい貝だくさんみそ汁〜」をテーマに、子ども部門18件、一般部門78件の応募から、最優秀賞、優秀賞、入賞が決まりました。レシピなどは松本市のホームページに掲載されています。ぜひご覧いただき、ご家族で作ってみてください。

☆☆貝だくさんみそ汁☆☆

材料 (4人分)

たまねぎ	中1/4こ (60g)
にんじん	中1/5本 (40g)
だいこん	2〜3cm (80g)
はくさい	1〜2枚 (60g)
長ねぎ	5〜6cm (20g)
油揚げ	20g
煮干し	6g
水	700cc
みそ	大さじ2弱 (30g)

作り方

- 煮干しの頭とはらわたをとる。鍋に水と煮干しを入れ30分以上つけておき、火にかける。沸騰しない火加減で10分程度煮て、煮干しを取り出す。
- たまねぎは薄く切り、にんじんとだいこんはいちょう切り、はくさいはざく切り、長ねぎは小口切りにする。
- 油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
- ①の鍋にたまねぎ、にんじん、だいこんを入れて煮る。
- はくさい、長ねぎ、油揚げを入れて煮る。
- みそを溶かし入れる。

給食では毎月1回、その時期の旬の野菜などを使った貝だくさんみそ汁が登場します。

忘れないでね

ぼくのわたしの 給食費



学校からの納入日のお知らせをご確認ください。円滑な運営にご理解とご協力をお願いします。



貝だくさんみそ汁は、使う食材の工夫次第で「副菜」や「主菜」+「副菜」をそろえることができます。野菜、きのこ、海藻類、いも類、たんぱく質源(肉、魚、卵、大豆製品)などから3種類以上、1人70gを目安にしてみてください。