



月	火	水	木	金
		8 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	9 牛乳 麦ごはん ポークカレー デコボン ツナサラダ	10 牛乳 麦ごはん 豚汁 たまごやき 切干大根のいり煮
13 成人の日 	14 牛乳 アップルパン 豆乳スープ ポトとチーズのホイル包み 青大豆のサラダ	15 牛乳 しょうがつ こんだて 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	16 牛乳 おかだ小学校 きぼうこんだて 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	17 牛乳 麦ごはん 担々こんにやく麺スープ えびシューマイ 2こ 野菜炒め
20 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 (ブロッコリーのごまマヨあえ) マヨネーズ	21 牛乳 パンにはさんで 食べましよう 切込み丸パン 寒天スープ メンチカツ ポテトサラダ	22 牛乳 麦ごはん けんちん汁 さんまかぼすレモン煮 なめたけあえ	23 牛乳 麦ごはん 厚揚げのみそ汁 いりどり おかかあえ	24 牛乳 きゅうしょくきねん こんだて 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
27 牛乳 麦ごはん いも団子汁 豚肉のリンゴソース ごまあえ	28 牛乳 コッパパン 白菜スープ チリコンカン 海そうサラダ	29 牛乳 麦ごはん さわに椀 アジフライ さつまいものサラダ	30 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	31 牛乳 まつもとのひ こんだて 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

エネルギー	たんぱく質	脂質	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
621 kcal	25.1 g	19.7 g		313 mg	2.4 mg	215 μgRAE	0.36 mg	0.50 mg	29 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。
食事の前には石けんで手を洗おう。



1月の希望献立
岡田小学校
 みなさんがおいしく食べられる献立を考えました。残さず食べてください。

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
 ① 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。
 ② たまねぎは薄切り、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。
 ③ 油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
 ④ ①の鍋にたまねぎ、にんじん、だいこんを入れて煮る。
 ⑤ はくさい、長ねぎ、油揚げを入れて煮る。
 ⑥ みそを溶かし入れる。

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。