

月	火	水	木	金
10月の献立紹介地場産物:りんご、白菜、大根、キャベツ、レタス、きゅうり、にんじん、ごぼう、ねぎ 1.15.16.20日:希望献立です。 6日:お月見献立 月に見立てた団子を汁へ入れます。 9.23.29日:波田のりんごを出します。地場産物です。 29日:食品ロス削減の日にちなんだもったいない献立 31日:まつもとの日 具だくさんみそ汁コンテストで入賞したみそ汁。地場産物を使った献立です。		1 牛乳 5-1 希望献立 ごはん 豚汁 山賊焼き 寒天サラダ	2 牛乳 コッペパン オニオンスープ ポークビーンズ シーザーサラダ(乳・小麦入り) シャインマスカット(2粒)	3 牛乳 ごはん うどん汁 厚揚げとひじきのチャンプルー(卵入り) 大根サラダ
6 牛乳 お月見献立 ごはん お月見すまし汁 ハンバーグ照り焼きソース さつまいもとひじきの煮物	7 牛乳 ごはん のっぺい汁 銀ひらすの塩こうじ焼き 大根の浅漬け	8 牛乳 ごはん ワンタンスープ マーボー豆腐 もやしのサラダ	9 牛乳 小6欠食 丸パン レタススープ 豆乳コロッケ ツナポテトサラダ 波田のりんご(秋映)	10 牛乳 小6欠食 ごはん けんちん汁 ふわふわ卵とじ(小麦入り) からしあえ
季節のおすすめ かみかみ献立 具だくさんみそ汁	14 牛乳 小6欠食 ごはん さつま汁 さんまの甘露煮 のり酢あえ	15 牛乳 5-2 希望献立 ごはん みそラーメンが食べたくなっちゃうおみそ汁(乳入り) チキンのコーンフレック焼き 納豆サラダ プリン(乳・卵なし)	16 牛乳 6-2 希望献立 ココア揚げパン はるさめスープ ツナ入りオムレツ まぜっこサラダ	17 牛乳 ごはん ほうれん草のみそ汁 カツオとポテトのスタミナ揚げ ブロッコリーサラダ
20 牛乳 5-3 希望献立 わかめごはん かきたま汁 たら黄金焼き シャキシャキポテトサラダ ミルメーク(ココア)	21 牛乳 ごはん キムチ鍋 春巻き(中学2個) バンバンジーサラダ	22 牛乳 ごはん なめこ汁 さわらのねぎソースかけ 大豆のサラダ	23 牛乳 小6欠食 食パン 中1欠食 コンソメスープ チリコンカン コールスロー りんご(汁/スイート)	24 牛乳 小2欠食 ごはん こんにゃく麺スープ 三色そばろ(卵入り) 茎わかめのサラダ
27 牛乳 さつまいもごはん 白菜そぼろ汁 卵焼き 春雨サラダ ごま塩	28 牛乳 ごはん 豆腐のみそ汁 わらさの照り焼き めかぶのサラダ	29 牛乳 もったいない献立 ごはん 今井産コーンペーストのかき玉スープ ししゃものもったい南蛮漬 (4年生~2本) 皮つきりんごのフルーツポンチ	30 牛乳 コッペパン ポトフ チキンソテーアップルソース かぼちゃサラダ(乳入り)	31 牛乳 まつもとの日 ごはん 心も体も温まる!松本具だくさんみそ汁 安曇野わさびコロッケ 奈川のキャベツサラダ

食育だより 郷土食を伝えていくにはどうしたらよいだろう?

中学2年生は家庭科の授業で、松本や長野県にどんな郷土食があるか調べ、郷土食が身近なもので工夫して作られていることを学びました。また、伝えていくにはどうしたらよいかを考えました。

- 生徒が調べた郷土食
- ・たけのこ汁
 - ・天ぷらまんじゅう
 - ・やしょうま
 - ・鉄火なす
 - ・にらせんべい
 - ・こねつけ
 - ・おやき
 - ・みそパン
 - ・塩いかの酢の物
 - ・おはぎ
 - ・野沢菜漬



伝えていくにはどうしたらよいか

- ・自分が作って食べる。
- ・食べる機会をなくさないようにする。
- ・興味を持つようにする。
- ・たくさん食べる。
- ・家族で食べる。
- ・調べて作る。