

月	火	水	木	金
具だくさんみそ汁 季節のおすすめ かみかみ献立 郷土料理	4 牛乳 ごはん たまごスープ マーボー豆腐 まぜっこサラダ	5 牛乳 ごはん 大根のみそ汁 マスフライ ポテトサラダ	6 牛乳 コッペパン 具だくさんスープ 焼きフランクフルト コールスロー 御浜町のみかん	7 牛乳 ごはん 寄せ鍋汁 さばのみそ煮 のり酢あえ
10 牛乳 ごはん 豚汁 ほっけみそ漬け焼き かぼちゃのそぼろ煮	11 牛乳 小11:35~ ごはん きのご入りポークカレー 鹿肉コロッケ フルーツ白玉	12 牛乳 環境にやさしい給食の日 ごはん 環境にやさしいみそ汁 厚揚げと豚肉の甘辛井の具 奈川産キャベツと保平かぶのあえ物	13 牛乳 食パン えび団子スープ ポテトチーズホイール巻き キャベツサラダ ブルーベリージャム	14 牛乳 ごはん 吉野汁 ひじき入り卵焼ききのこあんかけ 豆と五穀米サラダ
17 牛乳 6-4希望献立 わかめごはん キムチ鍋 ささみのレモンソース 寒天サラダ チョコクレープ(乳・卵・小麦なし)	18 牛乳 小4欠 ごはん はるさめすまし 肉じゃが 大豆の親子サラダ(マカロニ入り)	19 牛乳 ごはん さつま汁 秋鮭の塩焼き 保平かぶと大根のツナサラダ	20 牛乳 メロンパン あさりチャウダー(乳入り) ジャーマンポテト 波田のりんご	21 牛乳 和食の日献立 ごはん カツオ昆布だしのすまし汁 厚揚げのごまみそかけ きんぴらごぼう
24  11月24日は「和食の日」	25 牛乳 5-4希望献立 キムタクごはん みそラーメンが食べなくなっちゃうおみそ汁(乳入り) ホキの黄金焼き シャキシャキポテトサラダ レモンソーダゼリー	26 牛乳 まつもとの日 ごはん 豆腐とねぎのみそ汁 ちくわの磯部揚げ 波田漬けあえ ふりかけ	27 牛乳 シュガー揚げパン ABCスープ ほうれん草入りオムレツ かみかみサラダ	28 牛乳 ごはん 坦々こんにやくラーメン タンドリーチキン(乳入り) 海そうサラダ

11月の献立の紹介

旬の食材:りんご、御浜町のみかん、ねぎ、大根、白菜、にんじん、ごぼう

17.25日:小学校の希望献立 楽しく食べてね!

12日:環境に配慮して育てられた地産産物を使います。松本市全小中学校統一献立です。

中学3年生は、生産者の皆さんと交流給食があります。

17~21日:小学校給食週間です。給食委員会の皆さんが、苦手なものにも挑戦できるように献立を工夫したものを給食センターで作ります。

21日:ユネスコ無形文化遺産に登録された和食のよさを感じられる献立にしました。

26日:まつもとの日 スイカ入りの福神漬け「波田漬けあえ」を使った和え物です。



食育だより

行事は変更になる場合があります。都合により献立が変更になることがあります。

11月24日は和食の日です

給食では「だしで味わう和食の日」として、21日にかつおと昆布の合わせだしをとって、すまし汁を作ります。和食は大切な食文化です。食べ継いでいきたいですね。

「だし」を使った和食レシピ

はこちらから→



第7回具だくさんみそ汁コンテストのお知らせ

波田学校給食センター定番の「みそラーメンが食べなくなっちゃうおみそ汁」「KT具だくさんみそ汁」もこのコンテストの受賞作品です。新しい給食の定番を作ってみませんか?入賞者には賞品があります。

募集部門

- ア 給食に出たらいい部門
- イ ホツとしあわせ わが家の味部門

応募するみそ汁の条件

- ア オリジナル料理であること
 - イ 野菜を3種類以上使用
 - ウ 主菜となる食材を1つ以上使用
 - エ 具材で一人分70g以上150g以下
 - オ 信州みそを使用した、適塩のもの
 - カ 地元の食材を1つ以上使用
- 給食に出たらいい部門は天然だしを使用

詳しくはこちらから
松本市HP↓



応募締め切り

令和7年12月25日(木)

応募方法は2次元コードを読み込み、ご確認ください。