



月	火	水	木	金
<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> <p>★小学校の読書旬間に合わせて、 本に登場する料理を給食で味わいます。</p> <p>4日 おおきなかぶ 6日 はっぱみかん 8日 小さなスプーンおばさん 12日 うちにかえったガラゴ 14日 いただきバス 19日 おれはねこだぜ 22日 14ひきのかぼちゃ</p>  </div>				
<p>4 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>すきやき風煮</p> <p>★かぶの浅漬け</p> <p>わかめのみそ汁</p> 	<p>5 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>ししゃもフライ</p> <p>大根のべっこう煮</p> <p>すまし汁</p> <p>★</p>	<p>6 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>ワラサのみそ漬け焼き</p> <p>シャキシャキポテトサラダ</p> <p>きのこ汁</p> <p>★みかん</p> 	<p>7 牛乳</p> <p>米粉パン</p> <p>まるごとミートグラタン</p> <p>かみかみサラダ</p> <p>コーンスープ</p> 	<p>1 牛乳</p> <p>かみかみ献立</p> <p>麦ごはん</p> <p>赤魚のから揚げ</p> <p>まぜっこサラダ</p> <p>さつま汁</p> <p>雪見だいふく</p>
<p>11 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>白身フライ</p> <p>大根とおかかのサラダ</p> <p>五目汁</p>	<p>12 牛乳</p> <p>★ターメリックライス</p> <p>★ドライカレー</p> <p>寒天サラダ</p> <p>野菜スープ</p> 	<p>13 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>春巻き</p> <p>切り干し大根の中華あえ</p> <p>ラーメンスープ</p>	<p>14 牛乳</p> <p>食パン</p> <p>&いちごジャム</p> <p>ころころサラダ</p> <p>★りんご</p> <p>クリームシチュー</p> 	<p>15 牛乳</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>こんにゃくサラダ</p> <p>みそ汁(豆腐)</p> <p>★</p>
<p>18 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>肉じゃが</p> <p>キムチサラダ</p> <p>かきたま汁</p> <p>おさつスティック</p> 	<p>19 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>★さばのうま煮</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>ふぶき汁</p> <p>★</p>	<p>20 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>揚げ餃子</p> <p>たくあん漬けあえ</p> <p>みそ汁(なめこ)</p>	<p>21 牛乳</p> <p>ミルクパン</p> <p>フライドチキン</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>コンソメスープ</p> 	<p>22 牛乳</p> <p>野沢菜ごはん</p> <p>ほっけの塩焼き</p> <p>★かぼちゃ団子</p> <p>白菜スープ</p> 
<p>25 牛乳</p> <p>チキンライス</p> <p>ポテトチーズホイール巻</p> <p>花やさいサラダ</p> <p>パイザンヌスープ</p> <p>お楽しみケーキ</p>	<p>26 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>ぼったりねぎぶた丼</p> <p>ワンパー漬け</p> <p>みぞれ汁</p> <p>小学校2学期最終日</p>	<p>27 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>ぶりの照り焼き</p> <p>筑前煮</p> <p>花麩のすまし汁</p> 	<p>28 牛乳</p> <p>クロワッサン</p> <p>マカロニグラタン</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>白菜とベーコンのスープ</p> <p>中学校2学期最終日</p>	<p>★</p> <p>19日 家族団らん 手づくり料理を 楽しむ日</p> <p>松本市公式ホームページ</p> <p>くるくるねっとまつもと</p>

都合により献立が変更になることがあります。



* ぼったりねぎぶた丼 *

《材料》4人分

豚肉	100g
えのき	50g
ごぼう	50g
つきこん	50g
松本一本ねぎ	80g
しょうが	少々
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
塩	少々
片栗粉	小さじ1

《作り方》

- ①豚肉はひとくち大に切る。
えのきは石づきを落としてほぐしておく。
- ②ごぼうはささがきにして水にさらす。
つきこんは食べやすい長さに切る。
- ③松本一本ねぎは2cmくらいの斜め切りにする。
- ④鍋に豚肉と酒を入れて炒める。肉の色が変わったら、
ごぼう・つきこんを入れてよく炒める。
- ⑤調味料と水(ひたひた)を加えて弱火でよく煮込む。
- ⑥えのきと松本一本ねぎを加えて、煮る。
- ⑦ねぎがとろんとしたら、しょうがを加え、
水溶き片栗粉でとろみをつけたら出来上がり。