



月	火	水	木	金
かみかみ食材を使った献立 具だくさんみそ汁 季節を味わう献立	朝 ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ！		1 牛乳 ごはん 中華スープ チンジャオロース さつまいもサラダ	2 牛乳 ごはん 白菜のそぼろ汁 さばの塩焼き ひじきの煮つけ
5 牛乳 ごはん キムチスープ 厚揚げのチリソースがけ バンバンジーサラダ	6 牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 ねぎがた并 おかかチーズあえ	7 牛乳 抹茶揚げパン ABCスープ アンサンブルエッグ のり酢あえ 小4希望献立	8 牛乳 ごはん なめこ汁 三色そばろ ポテトサラダ	9 牛乳 ごはん ワンタンスープ いかナゲット 大根とツナのサラダ
12 牛乳 ごはん タンタン麺汁 肉しゅうまい 寒天サラダ	13 牛乳 ごはん 五目スープ 鶏肉とうずら卵のコトコト煮 磯マヨサラダ	14 牛乳 キャロットパン トマトのスープ ポテトグラタン キャバツのサラダ りんご 梓川産	15 牛乳 ごはん ポークカレー 野菜コロッケ 福神漬けあえ 小5欠食	16 牛乳 冬至 ごはん 沢煮椀 シルバーの幽庵焼き 冬至かぼちゃだんご 冬至献立
19 牛乳 カレーピラフ オニオンスープ 鶏肉のハーブ焼き キャバツとコーンのサラダ ふわふわロールケーキ	20 牛乳 わかめごはん てまり麩のすまし汁 わらさの西京みそ漬け焼き 白菜のごまあえ お年取献立	21 牛乳 シュガートースト ポトフ ミートボール ブロッコリー入りサラダ	22 牛乳 ごはん さつまいも汁 鶏肉の山賊揚げ まぜっこサラダ	23 牛乳 ごはん 白菜と鶏肉のスープ チーズインハンバーグ 三色こんにゃくサラダ 中学校欠食
26 牛乳 ごはん 白菜のみそ汁 魚とポテトの磯風味 昆布あえ 中学校欠食	・7日は、小学校4年生の希望献立です。お楽しみに♪ ・16日は、冬至献立です。ゆずを使った「シルバーの幽庵焼き」や松本地域で食べられている「冬至かぼちゃだんご」を提供します。冬を元気に乗り切りましょう。 ・19日は、お楽しみ献立です。具を作り、温かいごはんに混ぜて作る「カレーピラフ」など。デザートは、長野県産の卵や米粉で作った「ふわふわロールケーキ」です。 ・20日は、お年取献立です。出世魚のぶりや鮭を食べる習慣がありますね。今回は、ぶりの子どもの「わらさ」を提供します。 ・21日は「シュガートースト」。給食センターも朝からチームワークでがんばります！			波田産の長ねぎを汁や主菜に使用しています。収穫から出荷までの動画です。

※ 行事は、変更になる場合があります。ご了承ください。



ビタミンACEで元気に！

健康のためには、いろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。中でもかぜや感染症を予防するためには、粘膜を強くし、抵抗力を高める「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」の「ビタミンACE(エース)」を意識してとることをおすすめします。冬においしい野菜や果物などに多く含まれています。梓川は、りんごの産地ですね。りんごにも、ビタミンCが多く含まれています。

ビタミンA 色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー うなぎ	ビタミンC 野菜、果物、いも類に多く含まれる ブロッコリー いちご 赤ピーマン キウイフルーツ じゃがいも	ビタミンE 色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ サーモン
---	---	---



感染症やノロウイルスによる食中毒予防に「せっけんを使った正しい手洗い」が大切です。

