



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<p>あけましておめでとう ございます。 今年もよろしく お願い いたします。</p>	<p>郷土料理にはこの マークがついていま す。</p>	<p>かみごたえのある 献立にはこのマーク がついています。</p>	<p>季節のおすすめの 献立にはこのマーク がついています。</p>	<p>ごはん 正月献立</p> <p>牛乳</p> <p>もちっこ汁</p> <p>ほっけの塩麴焼き</p> <p>紅白なます </p>
9	10	11	12	13
	<p>ごはん</p> <p>牛乳 </p> <p>ふぶき汁 </p> <p>回鍋肉 </p> <p>小魚入りブロッコリーサラダ</p>	<p>野沢菜ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>沢煮椀 </p> <p>たまごやき </p> <p>納豆あえ</p>	<p>ミニコッペパン</p> <p>牛乳</p> <p>白菜とベーコンのスープ</p> <p>ペネトマトソース煮</p> <p>かぼちゃサラダ </p>	<p>ごはん 小6スキー教室</p> <p>牛乳</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>銀ひらすのつけ焼き</p> <p>さつまいもとひじきの煮物</p>
16	17	18	19	20
<p>ごはん 小4スキー教室</p> <p>牛乳</p> <p>キムチ鍋</p> <p>厚揚げの肉みそかけ</p> <p>大根とホタテのサラダ </p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳 たぬき汁は、こんにやく をたぬきに見立てた 精進料理です。</p> <p>たぬき汁</p> <p>さばの竜田揚げ </p> <p>塩昆布あえ </p>	<p>ごはん 小5スキー教室</p> <p>牛乳</p> <p>大根のみそ汁 </p> <p>ししゃもの南蛮漬け(低1年、4年生~2年)</p> <p>シャキシャキポテトサラダ(カレー味)</p>	<p>メロンパン 中学2-1.2-4 希望献立</p> <p>牛乳</p> <p>かきたま汁</p> <p>チキンのコーンフ레이크焼き</p> <p>寒天サラダ</p>	<p>ごはん </p> <p>牛乳</p> <p>チンゲンサイのスープ</p> <p>揚げ餃子(小2個、中3個)</p> <p>ごぼうサラダ</p>
23	24	25	26	27
<p>ごはん 昔の給食 明治22年</p> <p>牛乳</p> <p>具だくさんみそ汁</p> <p>鮭の塩焼き </p> <p>野沢菜漬けあえ </p>	<p>ごはん 昔の給食 昭和27年</p> <p>牛乳</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>くじらとポテトの甘辛揚げ</p> <p>ゆず大根 </p>	<p>ごはん 昔の給食 昭和52年</p> <p>牛乳</p> <p>ポークカレー </p> <p>まめまめサラダ</p> <p>りんごジュース入りフルーツ*ソテ サラダの大豆は2年生が 育てた大豆を使います。</p>	<p>コッペパン 昔の給食 昭和25年</p> <p>牛乳</p> <p>クリームシチュー</p> <p>おからカレーコロッケ</p> <p>キャベツサラダ </p>	<p>キムタクごはん 中学3-4 希望献立</p> <p>牛乳</p> <p>四川スープ</p> <p>山賊焼き</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>アイス大福 乳・卵無</p>
30	31	都合により行事や献立が変更になることがあります。		
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>はるさめスープ</p> <p>マーボー豆腐 </p> <p>ごまネーズサラダ</p>	<p>ごはん まつもとの日</p> <p>牛乳 </p> <p>粕汁 </p> <p>にじますの円揚げ </p> <p>海そうサラダ </p>	<p>1月の献立の紹介</p> <p>旬の食材：大根、白菜、長ねぎ、野沢菜漬け、小松菜、ほうれん草</p> <p>6日：雑煮の餅に見立てたすまし汁と、おせち料理の紅白なます</p> <p>23日~27日：全国学校給食週間に合わせて、給食の歴史を食べて学びます。</p> <p>25日：波田の森田さんのりんごと、太田さんのりんごジュースで作るフルーツ*ソテです。</p> <p>31日：粕汁は、酒蔵が多い松本の郷土料理です。</p>		

食育だより 6年生家庭科の学習より

ごはんのみそ汁に給食のおかず(主菜・副菜)を組み合わせて、栄養のバランスがよい献立を考えました。

<栄養のバランスの良い献立の立て方>

ステップ1: 主食・主菜・副菜・汁物が ステップ2: 食材を3つのグループに分けて、そろっているか確かめる。そろるように調整する。
 がそろるように料理を決める。

食品のグループ	主にエネルギーのもとになる食品	主に体を作るもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品
こんだて	米・パン・めん類・油・バター・いも類・さとうなど マヨネーズなど	魚・肉・卵・豆・小魚・牛乳・乳製品	野菜・果物・きのこなど



<献立を立てる時に工夫したこと>

- ・栄養バランスがよくなるように、みそ汁で調節した。野菜やきのこ、海藻を入れた。(ごはん、鶏ささみのレモンソース、ナムル、みそ汁(豆腐、わかめ、大根、しめじ))
- ・全体的に野菜が少なかったから、みそ汁にたくさん野菜を入れて、バランスをよくした。(ごはん、チキンのコーンフ레이크焼き、寒天サラダ、みそ汁(大根、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、もやし、しめじ))

自分でお料理を選ぶ「バイキング」などの食事のときも、上の2つのステップで選ぶといいですね!