

月	火	水	木	金
<p>4月の献立の紹介 旬の食材:春キャベツ、みつば、かぶ、菜の花、わかめ、みしょうかん</p> <p>7日:菜の花のからしあえは、子どもたちに人気の献立です。下にレシピを載せました。</p> <p>14日:いなだは、ブリの幼魚です。</p> <p>18日:入学・進級お祝い献立。子どもたちに人気の献立ばかりです。</p> <p>25日:給食センターでたっぷりのしょうがと一緒に煮たサバの旨煮です。</p> <p>27日:1年生は、みしょうかん(大きいみかん)の厚い皮がむけるかな?</p> <p>28日:ニギスは小魚で、骨まで食べられるように揚げます。よくかんで食べてください。</p>				<p>7 牛乳 小1欠食</p> <p>ごはん 豚汁 ちくわのかば揚げ(2個) 菜の花のからしあえ</p>
10 牛乳 小1欠食	11 牛乳 小1欠食	12 牛乳 小1欠食	13 牛乳 小1欠食	14 牛乳 小1欠食
<p>ごはん 沢煮椀 厚揚げと豚肉のみそ炒め かみかみサラダ</p>	<p>ごはん 豆腐のみそ汁 かつおの竜田揚げ わかめ入りおひたし</p>	<p>ごはん かきたま汁 厚揚げの肉みそかけ のり酢あえ</p>	<p>切込丸パン コーンスープ 鶏肉のマーマレード焼き シーザーサラダ (クルトンを混ぜて配ってください)</p>	<p>ごはん 具だくさんみそ汁 いなだの漬け焼き かぶの即席漬け</p>
17 牛乳	18 牛乳 入学・進級お祝い献立	19 牛乳 中3欠食	20 牛乳 中3欠食	21 牛乳 中3欠食
<p>ごはん ABCスープ ハンバーグ 菜の花あえ</p>	<p>わかめごはん お祝い汁 鶏のから揚げ(1~3年1個、4年~2個) 寒天サラダ お祝いクレープ(乳・卵・小麦なし)</p>	<p>ごはん 五目汁 サイコロステーキ 大豆のサラダ</p>	<p>ミニコッペパン ジュリエヌスープ エビカツ ポテトサラダ</p>	<p>ごはん 凍り豆腐のみそ汁 肉じゃが ごまネーズサラダ ヨーグルト</p>
24 牛乳 中3欠食	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳
<p>ごはん かみなり汁 三色そばろ(卵なし) 豆と五穀米サラダ</p>	<p>ごはん 鶏ごぼうスープ さばのうま煮 ブロッコリーサラダ</p>	<p>ごはん ポークカレー 大根とツナのサラダ フルーツ白玉</p>	<p>食パン・いちごジャム 肉だんごスープ ほうれん草グラタン まぜっこサラダ みしょうかん(みかん)</p>	<p>キムタクごはん 玉ねぎのみそ汁 ニギスの南蛮漬け (低学年1尾、高学年2尾、中学生3尾) はるさめサラダ</p>

都合により行事や献立が変更になることがあります

食育だより

ご入学・ご進級 おめでとうございます

子どもたちが元気に
学校生活を送れるよう
おいしい給食づくりを目指して
給食センター職員15名で
力をあわせてがんばります。
本年度もよろしくお願いいたします。



献立表に登場するマークの紹介

この時期におすすめの献立にはこのマークがついています。	具だくさんみそ汁にはこのマークがついています。	かみごたえのある献立にはこのマークがついています。

松本市の学校給食は...

給食を通して、将来の健康につながる
食べ方を身に付けられるようにと献立を立て、
食育を推進しています。

- 1 「主食・主菜・副菜」がそろった栄養バランスの良い献立
- 2 「まつもとの日」に合わせた郷土料理や地場産物の提供
- 3 具だくさんみそ汁の提供
- 4 よく噛む献立
- 5 だしをとり、素材の味を生かした汁物
- 6 アレルギー対応食(代替食)の提供

菜の花のからしあえ

<材料>(作りやすい量 給食の10人分ぐらい)
 ・キャベツ 1/6個(250g) ・もやし 1/2袋(100g)
 ・菜の花 100g(一袋) ・にんじん 30g(3センチぐらい)
 ・しょうゆ 大さじ1 ・酢 小さじ1 ・塩 一つまみ ・練りからし 少々

<作り方>
 ①野菜を洗って切り、沸騰している湯でさっとゆでる。
 ②水冷し、水を切る。
 ③調味料をあえる。

やさいを
たべよう!

