

月	火	水	木	金
<p>9月の献立紹介 旬の食材:オクラ、レタス、きゅうり、ズッキーニ、なす、キャベツ、巨峰、なし</p> <p>1、6日 :小中で主菜が違います。 それぞれの学校の避難訓練に合わせて、非常食(ゴロゴロ野菜の煮物)を出します。 レトルトパックに入っている温めずに食べられるおかずです。ふりかけも出します。</p> <p>8、15、19、28日:小学校3年生の希望献立です。</p> <p>7、21日 :それぞれのデザートは生坂村産の巨峰と、波田産のなしです。</p> <p>12日 :まつもとの日 鉄火なすは郷土料理です。</p> <p>20日 :お彼岸献立 おはぎを出します。</p> <p>25日 :お月見献立 月に見立てたかぼちゃ団子が入った汁物です。</p>				<p>1 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>小:ゴロゴロ野菜の煮物・ふりかけ</p> <p>中:アジの塩麴焼き</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>小学校 防災の日 献立</p>
<p>4 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>かみなり汁</p> <p>ホキのカップ焼き(乳・小麦入り)</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>今月の玉ねぎは安曇野産です</p>	<p>5 牛乳 中学休み</p> <p>ごはん</p> <p>もずくのみそ汁</p> <p>ひまわり蒸し</p> <p>ごまブロッコリー</p>	<p>6 牛乳 中学校 防災の日 献立</p> <p>ごはん</p> <p>すいとん汁</p> <p>小:アジの塩麴焼き</p> <p>中:ゴロゴロ野菜の煮物、ふりかけ</p> <p>大豆のサラダ</p>	<p>7 牛乳</p> <p>丸パン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>えのき入りメンチカツ</p> <p>枝豆サラダ</p> <p>巨峰(2粒)</p> <p>巨峰は生坂村 産</p>	<p>8 牛乳 小3-1希望献立</p> <p>キムタクごはん</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>チキンのコーンフレーク焼き</p> <p>ごぼうサラダ</p>
<p>11 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>具だくさんみそ汁</p> <p>凍り豆腐と鶏肉の甘辛がらめ</p> <p>レモン酢あえ</p>	<p>12 牛乳 まつもとの日</p> <p>玄米入りごはん</p> <p>鶏ごぼうスープ</p> <p>ひじき入り卵焼き</p> <p>鉄火なす</p> <p>鉄火なすは郷土料理です</p>	<p>13 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>玉ねぎのみそ汁</p> <p>たららの南蛮漬け</p> <p>大根サラダ</p>	<p>14 牛乳</p> <p>ミニコッペパン</p> <p>ポトフ</p> <p>なすミートペンネ</p> <p>豆と五穀米サラダ</p> <p>なすは波田産です</p>	<p>15 牛乳 小4行事欠食</p> <p>ごはん 小3-2希望献立</p> <p>ポークカレー</p> <p>ポテトチーズホイール巻き</p> <p>かみかみサラダ</p>
<p>18</p> 	<p>19 牛乳 3-4希望献立</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>サイコロステーキ</p> <p>シャキシャキポテトサラダ</p>	<p>20 牛乳 お彼岸献立</p> <p>ごはん</p> <p>白菜汁</p> <p>さばのうま煮</p> <p>即席漬け</p> <p>おはぎ</p>	<p>21 牛乳</p> <p>米粉パン</p> <p>コーンスープ</p> <p>オムレツ</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>なし</p> <p>なしは波田産です</p>	<p>22 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ごまキムチ汁</p> <p>赤魚のみそ粕焼き</p> <p>オクラのネバネバあえ</p> <p>おくらは波田産です</p>
<p>25 牛乳 お月見献立</p> <p>豚肉ゴボウごはん</p> <p>波田産おくら入りお月見すまし汁</p> <p>ししゃもごま天ぷら</p> <p>(小1~3年 1本、4年~2本)</p> <p>梅ドレサラダ</p>	<p>26 牛乳 小学校休み</p> <p>ごはん</p> <p>もずくのみそ汁</p> <p>ひまわり蒸し</p> <p>ごまブロッコリー</p>	<p>27 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮椀</p> <p>厚揚げの肉みそかけ</p> <p>ごま酢あえ</p>	<p>28 牛乳 小3-3希望献立</p> <p>メロンパン</p> <p>ABCスープ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>寒天サラダ</p>	<p>29 牛乳 中学文化祭 給食なし</p> <p>ごはん 小3行事欠食</p> <p>五目汁</p> <p>ギョロツケ</p> <p>カリポリサラダ</p>

行事は変更になる場合があります。都合により献立を変更する場合があります。

食育だより 9月は健康増進月間です!

信州ACEプロジェクト

世界一の健康長寿を目指す。



Eatのポイントは・・・

「ゆるしお」=おいしくゆる〜い減塩

減塩することで、将来高血圧になるリスクを減らすことができます。減塩は子どもがするほど効果があります。

波田学校給食センターの給食は、小学4年生分1食当たりの塩分相当量2.4gです。

昨年度より0.1g減塩しました。

動画を活用した食育を行っています

8月から地場産物、郷土料理や、給食センターでの調理の様子を知ってもらえるように、児童、生徒に栄養教諭からお話しています。8月にはスイカ共選所の紹介を動画でしました。松本のおいしいスイカをブランド化して全国に届けるシステムです。知って、食べて応援していきたいですね!