

月	火	水	木	金
3 牛乳 麦ごはん きのこ汁 豚肉のみそ漬け焼き 枝豆サラダ 小学校振替休	4 牛乳 かみかみ献立 麦ごはん ミネストローネ イカリングフライ 海そうサラダ いもけんぴパリッシュ	5 牛乳 麦ごはん やさいスープ 厚揚げと豚肉の みそキムチ炒め ひじきのサラダ	6 牛乳 フルーツパン ジュリエヌスープ タンドリーチキン マセドアンサラダ	7 牛乳 麦ごはん みそ汁 ソースかつ なめたけあえ 中学校 市中大 心援献立
10 牛乳 麦ごはん えび団子スープ マーボー豆腐 ツナサラダ 中学校振替休	11 牛乳 麦ごはん チンゲンサイのスープ コーンコロッケ 冷しゃぶサラダ ふりかけ	12 牛乳 麦ごはん 吉野汁 ます西京みそ漬け焼き ごま和え 19日 家族団らん 手づくり料理を 楽しむ日	13 牛乳 ココア揚げパン レタスと卵のスープ ジャーマンポテト 和風サラダ	14 牛乳 麦ごはん みそ汁 焼きあじおろしポン酢 かぼちゃサラダ わらびもち
17 牛乳 麦ごはん チキンカレー 豆と五穀米サラダ フルーツ白玉	18 牛乳 麦ごはん 田舎汁 いわしフライ のりかつサラダ	19 牛乳 麦ごはん いもだんご汁 鶏肉のごま照焼 切干大根の炒り煮	20 牛乳 米粉パン ABCスープ オムレツミートソース 大根とツナのサラダ	21 牛乳 麦ごはん 四川スープ 酢豚 ブロッコリーサラダ
24 牛乳 まつもとの日 麦ごはん 鶏ごぼうスープ 三色そばろ ハリハリ漬け あんずゼリー	25 牛乳 小学校 試食会① 麦ごはん けんちん汁 和風梅チキン まぜっこサラダ 小5臨海学習	26 牛乳 麦ごはん すまし汁 焼肉炒め 浅漬け 小5臨海学習	27 牛乳 小5休み コッパン わかめスープ サメの黄金焼き 大根とホタテのサラダ ブルーベリージャム	28 牛乳 麦ごはん みそ汁 タラのから揚げ かぼちゃのそばろ煮 小3社会見学

都合により献立を変更する場合があります。

6月は食育月間です

食べものに興味や関心をもってできることをやってみましょう！

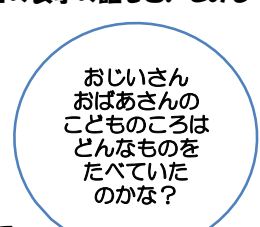
家の食事のおてつだい



家の畑のおてつだい



昔の食事の話をきいてみる



つくってみよう！ お店で産地を見ながら買い物

自分の物ではなく
家族のための
買い物をしてみる

食育のイベントに 参加する

地域で行う食育の
イベントも参加するとたのしくて
勉強になりますよ！

食育パネル展のお知らせ

テーマ「6月は食育月間
～松本市のすすめる食育～」
会場：八十二銀行松本営業部
期間：6/3(月)～6/14(金)



- | | | | |
|------|------|----------|--------|
| 豚もも肉 | 120g | 油 | 小さじ1 |
| 厚揚げ | 80g | みそ | 小さじ1強 |
| キムチ | 40g | 酒 | 小さじ2/3 |
| ピーマン | 20g | さとう | 小さじ1/2 |
| もやし | 120g | 塩 | ひとつまみ |
| しょうが | ひとかけ | オイスターソース | 小さじ1/2 |
| にんにく | ひとかけ | トウバンジャン | 少々 |
- ① 豚肉、厚揚げはひと口大、ピーマンは千切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。調味料はまぜておく。
 - ② フライパンに油をしき、しょうが・にんにくを炒める。豚肉を入れて炒め、色が変わったら、キムチ、もやしも炒める。
 - ③ 混ぜておいた調味料を入れ、厚揚げを入れて崩れないように炒める。最後にピーマンを入れて、しっかり混ぜ合わせたらできあがり！