



# 令和 2 年度 6 月分 学校給食予定献立表 <A>-F

松本市東部学校給食センター

月	火	水	木	金
1 牛乳 麦ごはん ちゃんこ汁 メンチカツ	2 牛乳 麦ごはん さつまい つぼだいの塩焼き	3 牛乳 コッパン 寒天スープ タコスミート	4 牛乳 ちらしずし もずく汁 フライドチキン	5 牛乳 麦ごはん ポークカレー ほうれん草グラタン
※1~5日は、感染防止のため、副菜なしの簡易給食となります。				
8 牛乳 麦ごはん すいとん汁 鶏肉のバーベキューソース こんぶあえ	9 牛乳 麦ごはん 五目スープ 春雨とひき肉の炒め物 フルーツあえ	10 牛乳 背割りコッパン コーンスープ フランクフルト 海そうサラダ	11 牛乳 麦ごはん 心のすまし汁 みそカツ キャベツのサラダ	12 牛乳 麦ごはん 豚汁 鮭の塩焼き かぼちゃサラダ ひしもち
15 牛乳 麦ごはん ワカメスープ ブルコギ はりはり漬け	16 牛乳 麦ごはん 団子入り具だくさんみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 即席漬け	17 牛乳 米粉パン カレースープ ささみのレモンソース コールスローサラダ	18 牛乳 麦ごはん 春雨スープ ポークシュウマイ 華風あえ	19 牛乳 麦ごはん さわに椀 あんかけ卵焼き 磯香あえ
22 牛乳 麦ごはん ごまみそ汁 さんまの梅煮 おかかあえ のり佃煮	23 牛乳 麦ごはん 中華スープ 豚肉とポテトの甘酢がらめ わかめサラダ	24 牛乳 切込み丸パン 白菜スープ ハンバーグチリソース ポテトサラダ	25 牛乳 麦ごはん みそキムチ汁 鶏肉と卵のいためもの キャベツの香味漬け	26 牛乳 クロワッサン ミネストローネ ポテトとチーズのホイイル包み ブロッコリーサラダ お祝いいちごゼリー
29 牛乳 野沢菜のませごはん 大根のみそ汁 ちくわの蒲揚げ なめたけあえ	30 牛乳 麦ごはん 豆腐汁 豚肉のおろしソース さつまいものサラダ	 <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">食事前は手洗い、うがいを しっかりやろう！</p>		

このマークがついたメニューは  
かみかみ献立です。

このマークがついたメニューは  
「具だくさんみそ汁の日」です。

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

## よくかんで食べていますか？

食べる時によくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物をしっかり味わうことができ、消化・吸収がよくなります。そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻しておし歯予防にもなります。ほかに、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎ予防になる、脳の働きが活発になるともいわれています。かむことの大切さを知って毎日の食事に生かしましょう。



ひとくち何回  
かんでいますか？



©少年写真新聞社2020

かんでよい効果



©少年写真新聞社2019

## 作ってみよう！ 給食レシピ

### ☆☆タコスミート☆☆



#### 材料 (4人分)

- 油……………小さじ1
- にんにく……少々
- 豚ひき肉……160g
- たまねぎ……1/2こ
- むぎ枝豆……40g
- トウモロコシ……少々
- フリパスタ……少々
- さとう……小さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- 塩……………少々
- こしょう……少々
- ケチャップ…大さじ2
- トマト水煮…大さじ2
- ウスターソース……小さじ1

#### 作り方

- ①にんにく、たまねぎをみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、にんにく、たまねぎの順に入れ、しんなりするまでいためる。
- ③豚ひき肉を加えて、色が変わるまでよくいためる。
- ④☆を加え、水気がなくなるまでいためる。
- ⑤ゆでたむぎ枝豆を最後に加えてできあがり。



 パンにもごはんにも合います♪ 

## ◆◆◆6月は食育月間です！◆◆◆

例年6月に、松本市の食育関連団体が集まりパネル展を行っていましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため規模が縮小となりました。

### ○食育パネル展○

八十二銀行松本営業部 (ウィンドギャラリー)  
令和2年6月8日 (月) ~ 6月19日 (金)

パネル展縮小に伴い、松本市HPにてパネル紹介をしています。HPにて「食育情報パネル展」で検索してみてください。また、右QRコードを読み取ると、上記HPにアクセスできます。ぜひご覧ください。

