

季節を味わう献立にはこのマークがつけます
旬の食材：春キャベツ、新たまねぎ、たけのこ、ふき、小松菜、ほうれん草、アジ、わかめ、美生柑など

かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつけます

具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます

郷土料理が出る日にはこのマークがつけます

月	火	水	木	金
<p>今月の献立を紹介します</p> <p>☆1日：端午の節句献立です。かつお、たけのこ、ちまきを取り入れた献立でお祝します。</p> <p>☆8日：郷土食「山賊焼き」を取り入れた松本の日です。</p> <p>☆13日：マシュマロやビスケットを入れて、地層、化石に見立てた「化石発掘ケーキ」です。四賀地区では多くの化石が発掘されています。</p> <p>☆23日：四賀地区のふきを使って煮物を作ります。春の味。</p>	<p>1 牛乳 たんごの節句献立</p> <p>ごはん</p> <p>かつおのスタミナ揚げ</p> <p>小松菜のおかかあえ</p> <p>若竹汁</p> <p>ちまき</p>	<p>2 牛乳 中学校のみ</p> <p>ごはん</p> <p>凍り豆腐の肉詰め煮</p> <p>ほうれん草のあえ物</p> <p>沢煮椀</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p> <p>「朝ベジ」で一日をスタート!</p>	
<p>6 振替休日</p> <p>ふるいかえきゅうじつ</p> <p>ちんか</p> <p>30</p> <p>のゆめをまねに5</p>	<p>7 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ますとチーズのホイール焼き</p> <p>ひじきの五目煮</p> <p>豆腐のみそ汁</p>	<p>8 牛乳 松本の日</p> <p>ごはん</p> <p>山賊焼き</p> <p>キャベツとかぶの浅漬け</p> <p>小松菜と麩のみそ汁</p>	<p>9 牛乳</p> <p>発芽玄米ごはん</p> <p>ほうれん草とチーズのサラダ</p> <p>春野菜のチキンカレー</p> <p>美生柑</p>	<p>10 牛乳 中学校のみ</p> <p>みそラーメン</p> <p>焼き餃子 3こ</p> <p>ごぼうサラダ</p>
<p>13 牛乳</p> <p>キムタクごはん</p> <p>蒸し鶏のごま風味あえ</p> <p>白菜スープ</p> <p>化石発掘ケーキ</p>	<p>14 牛乳</p> <p>五目おこわ</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>こんぶあえ</p> <p>すまし汁</p>	<p>15 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>鶏ささみのレモンソース</p> <p>水菜のサラダ</p> <p>ポテトスープ</p>	<p>16 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>新じゃがのそぼろ煮</p> <p>わかめのあえもの</p> <p>レタスのみそ汁</p>	<p>17 牛乳</p> <p>きなこ揚げパン</p> <p>あじのハーブ焼き</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>コーンと野菜のスープ</p>
<p>20 牛乳</p> <p>中華丼</p> <p>大根サラダ</p> <p>にらたまスープ</p>	<p>21 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ホキの包み揚げ</p> <p>ごまあえ</p> <p>みそけんちん汁</p>	<p>22 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>春雨とひき肉の炒めもの</p> <p>中華サラダ</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>23 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>鶏のくわ焼き</p> <p>ふきの煮物</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>ソーダゼリー</p>	<p>24 牛乳</p> <p>山菜うどん</p> <p>糸寒天のあえもの</p> <p>よもぎ餅(きなこ)</p>
<p>27 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げの中華あんかけ</p> <p>切り干し大根のマヨサラダ</p> <p>担々こんにゃく麺スープ</p>	<p>28 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>アスパラのえんぴつ揚げ</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>ほうれん草のスープ</p>	<p>29 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>赤魚のみそマヨ焼き</p> <p>じゃがいものきんぴら</p> <p>白菜そぼろ汁</p>	<p>30 牛乳</p> <p>チキンソースカツ丼 (チキンソースカツ・せんキャベツ)</p> <p>ピリ辛あえ</p> <p>かぶと油揚げのみそ汁</p> <p>運動会・中信大会 応援献立</p>	<p>31 牛乳</p> <p>切り込み丸パン</p> <p>ハンバーグ</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>春野菜のポトフ</p> <p>はさんで たべよう</p>

食育だより **いろいろな食べ物を食べよう**

都合により献立を変更することがあります

食べ物は、体の中の働きによって3つのグループに分けることができます。3つのグループの食べ物がそろった食事をして、元気な体をつくりましょう。

主に体を作るもとになる <赤色のグループ>

主に体の調子を整えるもとになる <緑色のグループ>

主にエネルギーのもとになる <黄色のグループ>

5月 献立表

令和6年度 松本市四賀学校給食センター

日	献立名			赤のなかまのたべもの おもに体をつくるものになる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をとのえるものになる食品		黄のなかまのたべもの おもにエネルギーのもとになる食品		たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	主食	牛乳	主菜 副菜 汁物 果物・その他	1群(たんぱく質)		3群(ビタミン)		5群(炭水化物)		小学校	中学校	
				2群(無機質)	4群(ビタミン)	6群(脂質)						
1水	ごはん		かつおのスタミナ揚げ 小松菜のおかかあえ 若竹汁 ちまき	かつお かつお節 かまぼこ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが ごぼう にんにく キャベツ もやし たけのこ水煮 たまねぎ えのきたけ	金芽米 かたくり粉 三温糖 ちまき	ごめ油	656 kcal 24.8 g 15.2 g 2.2 g	809 kcal 30.8 g 17.7 g 3.0 g	
2木	ごはん		凍り豆腐の肉詰め煮 ほうれん草のあえ物 沢煮椀	凍り豆腐 鶏ひき肉 かまぼこ 豚もも肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが ねぎ もやし キャベツ だいこん ごぼう	金芽米 かたくり粉 三温糖	ごま油 いりごま	703 kcal 33.6 g 19.5 g 3.0 g		
7火	ごはん		ますとチーズのホイロ焼き ひじきの五目煮 豆腐のみそ汁	ます 大豆 鶏むね肉 さつまいも 木綿豆腐 みそ	牛乳 チーズ 干ひじき わかめ	パセリ にんじん さやいんげん	たまねぎしめじ つきこんにやく はくさい えのきたけ ねぎ	金芽米 鉄強化米 三温糖	ごめ油	588 kcal 31.6 g 17.6 g 2.7 g	744 kcal 40.4 g 21.4 g 3.5 g	
8水	ごはん		山賊焼き キャベツとかぶの浅漬け 小松菜と麩のみそ汁	鶏むね肉 みそ	牛乳	かぶの葉 にんじん 小松菜	にんにくしょうが りんごビュレ キャベツ かぶ だいこん しめじ ねぎ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 米粉パウダー 麩	ごめ油	565 kcal 25.5 g 16.1 g 1.9 g	714 kcal 32.3 g 19.1 g 2.4 g	
9木	発芽玄米 ごはん		ほうれん草とチーズのサゲ 春野菜の子キンカレー 美生柑	鶏むね肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 アスパラガス トマトビュレ	にんにくしょうが たまねぎ じゃがいも キャベツ 美生柑	金芽米 発芽玄米 じゃがいも チャツネ	ごめ油	591 kcal 20.5 g 16.9 g 2.0 g	740 kcal 25.0 g 20.1 g 2.8 g	
10金	ラーメン		焼き餃子(3こ) ごぼうサラダ みそラーメンスープ	豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	しょうが にんにく ねぎ もやし たけのこ水煮 はくさい ごぼう きゅうり キャベツ	中華めん ぎょうざの皮 かたくり粉	ごめ油 ごま油 マヨネーズ	849 kcal 36.0 g 27.4 g 3.7 g		
13月	キムタク ごはん		蒸し鶏のごま風味あえ 白菜スープ 化石発掘ケーキ	ショルダーベーコン ソフトチキン水煮 鶏むね肉 木綿豆腐 たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん	キムチ漬け つば漬け きゅうり キャベツ もやし はくさい たまねぎ	金芽米 鉄強化米 はくりき粉 上白糖 マシュマロ ビスケット	ごめ油 ごま油 いりごま 無塩バター	566 kcal 20.7 g 18.1 g 2.3 g	715 kcal 25.2 g 21.2 g 3.1 g	
14火	五目おこわ		さばの塩焼き こんがあえ すまし汁	鶏もも肉 油揚げ さば かまぼこ 木綿豆腐	牛乳 塩こんが	にんじん	しめじ たけのこ水煮 キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ えのきたけ	金芽米 もち米 上白糖	ごめ油	573 kcal 29.5 g 21.3 g 2.9 g	727 kcal 37.9 g 26.4 g 3.7 g	
15水	ごはん		鶏ささみのレモンソース 水菜のサラダ ポテトスープ	鶏ささみ 鶏むね肉	牛乳	水菜 にんじん ほうれん草	レモン果汁 キャベツ きゅうり たまねぎ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 上白糖 じゃがいも	ごめ油	569 kcal 26.9 g 15.9 g 1.7 g	723 kcal 33.9 g 18.6 g 2.4 g	
16木	ごはん		新じゃがのをぼろ煮 わかめのあえもの レタスのみそ汁	豚ひき肉 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく きゅうり キャベツ ホールコーン レタス	金芽米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉 上白糖	ごめ油 いりごま	582 kcal 24.1 g 15.9 g 2.2 g	733 kcal 29.8 g 18.8 g 2.9 g	
17金	きなこ 揚げパン		あじのハーブ焼き キャベツのサラダ コーンと野菜のスープ	きな粉 あじ	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン だいこん	コッパパン 上白糖	ごめ油 オリーブ油	644 kcal 29.6 g 26.2 g 3.3 g	759 kcal 36.2 g 28.6 g 3.6 g	
20月	ごはん (中華丼)		中華丼の具 大根サラダ にらたまスープ	いか 豚もも肉 かまぼこ 木綿豆腐 たまご	牛乳	チンゲン菜 にんじん にら	はくさい きくらげ たけのこ水煮 たまねぎ だいこん きゅうり えのきたけ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉	ごめ油 ごま油	557 kcal 23.5 g 16.8 g 2.4 g	700 kcal 29.2 g 19.7 g 3.3 g	
21火	ごはん		ホキの包み揚げ ごまあえ みそけんちん汁	ホキ 木綿豆腐 みそ	牛乳 チーズ	青じそ にんじん	キャベツ きゅうり もやし だいこん ごぼう こんにやく しめじ ねぎ	金芽米 鉄強化米 春巻きの皮 三温糖	ごめ油 すりごま ねりごま ごま油	650 kcal 29.6 g 21.7 g 2.1 g	786 kcal 34.5 g 25.0 g 2.5 g	
22水	ごはん		春雨とひき肉の炒めもの 中華サラダ ワタンスープ	豚ひき肉 ロースハム 鶏もも肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく しめじ たけのこ水煮 こんにやく もやし キャベツ はくさい ねぎ	金芽米 鉄強化米 マロニー 三温糖 上白糖 ワタタン	ごめ油 ごま油	541 kcal 19.6 g 15.9 g 2.0 g	682 kcal 24.0 g 18.6 g 2.5 g	
23木	ごはん		鶏のくわ焼き ふきの煮物 じゃがいものみそ汁 ソーダゼリー	鶏もも肉 油揚げ さつまいも 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ ケールゼリーの 素	にんじん	にんにくしょうが ふき たけのこ水煮 こんにやく たまねぎ ねぎ	金芽米 コーンスターチ 三温糖 じゃがいも サイダー	ごめ油	656 kcal 26.7 g 19.3 g 2.3 g	841 kcal 33.9 g 23.5 g 2.9 g	
24金	うどん		糸寒天のあえもの よもぎ餅(きなこ) 山菜うどん汁	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ きな粉	牛乳 こんにやく寒天	にんじん ほうれん草 よもぎ	さんさいミックス水煮 はくさい ねぎ キャベツ もやし	うどん もち米 上白糖	ごめ油	672 kcal 24.4 g 13.8 g 2.4 g	819 kcal 29.5 g 15.8 g 2.9 g	
27月	ごはん		厚揚げの中華あんかけ 切り干し大根のマヨサラダ 担々こんにやく麺スープ	厚揚げ かまぼこ 豚ひき肉 なると みそ	牛乳 干ひじき	にら ほうれん草 にんじん	しょうが ねぎ 干しいたけ えのきたけ たけのこ水煮 切り干し大根 にんにく たまねぎ こんにやく 麺	金芽米 三温糖 かたくり粉	ごま油 マヨネーズ ごめ油 すりごま ねりごま	608 kcal 24.5 g 22.4 g 2.0 g	777 kcal 31.0 g 28.2 g 2.7 g	
28火	ごはん		アパのえんぴつ揚げ ビーンズサラダ ほうれん草のスープ	豚もも肉 たまご 大豆 黒大豆 ツナフレーク ショルダーベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん ほうれん草	桜豆 キャベツ きゅうり たまねぎ	金芽米 鉄強化米 はくりき粉 パン粉	ごめ油	595 kcal 23.6 g 20.9 g 1.9 g	774 kcal 31.5 g 26.7 g 2.8 g	
29水	ごはん		赤魚のみそマヨ焼き じゃがいものきんぴら 白菜そぼろ汁	あかうお みそ 豚ひき肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ねぎ つきこんにやく はくさい	金芽米 じゃがいも 三温糖	マヨネーズ ごま油 いりごま ごめ油	563 kcal 25.6 g 17.6 g 2.1 g	710 kcal 32.5 g 20.8 g 2.5 g	
30木 (チキンソー スカツ丼)	ごはん		チキンソースカツ/せんキャベツ ピリ辛あえ かぶと油揚げのみそ汁	鶏むね肉 たまご 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぶの葉	キャベツ きゅうり もやし かぶ ねぎ	金芽米 はくりき粉 パン粉 中ざら糖	ごめ油	640 kcal 29.7 g 20.7 g 2.4 g	817 kcal 37.8 g 25.0 g 3.4 g	
31金	切り込み 丸パン		ハンバーグ アスパラサラダ 春野菜のポトフ	豚ひき肉 しほり豆腐 たまご ソフトチキン水煮 ウィンナー	牛乳	アスパラガス にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	丸パン パン粉 じゃがいも	ごめ油 オリーブ油	556 kcal 27.5 g 23.6 g 2.8 g	700 kcal 34.2 g 28.7 g 3.9 g	
									基準値	エネルギー 食塩相当量	650 kcal 2 g未満	830 kcal 2.5 g未満