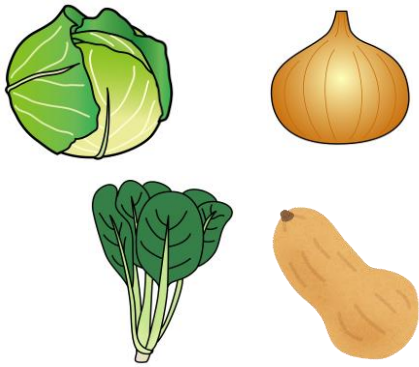


「季節を味わう」マーク		旬の食材:ほうれん草、にんじん、だいこん、さつまいも、サンマ、りんご、みかん など		「かみかみ食材」マーク		「具だくさんみそ汁」マーク		「郷土食」マーク	
月		火		水		木		金	
今月の献立を紹介します								1 牛乳	
☆5日:松本市は、ネパールのカトマンズ市と姉妹提携をして35周年です。ネパールの食文化に触れてみましょう。 ☆6日:松本の日。奈川で昔から育てられてきた「保平かぶ」を使って浅漬けを作ります。 ☆7日:松本市は、三重県御浜町と友好親善提携をして交流を行っています。御浜町のみかんを味わいましょう。 ☆8日:小学校あおぞら・たいようの希望献立です。「笑顔でおいしく食べてほしいです。」 ☆12日:環境にやさしい給食の日です。この日に使う、環境にやさしい農産物はすべて長野県産です。 ☆19日、20日、21日:和食の日献立です。こんぶ、かつお厚削り、煮干しでだしをとります。味わって食べてみましょう。 ☆25日:小学校4年生の希望献立です。「みんなの好きな料理にしました。おいしく食べてください。」								メロンパントースト チキンサラダ かぼちゃのポタージュ	
4	振替休日	5 牛乳	カトマンズ市 (ネパール)交流 こんだて	6 牛乳	松本の日	7 牛乳		8 牛乳	あおぞら・たいよう 希望こんだて
		ごはん バターチキンカレー レンズ豆のサラダ ヨーグルトあえ		ごはん 春雨とひき肉の炒めもの 保平かぶの浅漬け 鶏団子汁		ごはん ちくわのかば焼き もやしの磯マヨあえ 凍り豆腐のみそ汁 御浜町のみかん		しょうゆラーメン (中華めん、しょうゆラーメンスープ) 山賊焼き 春雨サラダ 抹茶プリン	
11 牛乳	ごはん ほっけのごま照り焼き ゆで干し大根の五目煮 じゃがいものみそ汁 りんご	12 牛乳	環境にやさしい 給食の日	13 牛乳	小6 欠食	14 牛乳	小6 欠食	15 牛乳	小6 欠食
		ごはん 鶏肉のねぎねぎソース カラフルだいこんのツナサラダ 環境にやさしい野菜の具だくさんみそ汁		ごはん さんまのおろしソース ごまあえ かぶと油揚げのみそ汁		発芽玄米ごはん 揚げ豆腐の肉味噌がけ わかめのあえ物 かきたま汁		たまごサンドパン ごまブロッコリー 大豆入りミネストローネ	
18 牛乳	カレードリア 蒸し鶏のサラダ 野菜スープ	19 牛乳	和食の日 こんだて①	20 牛乳	和食の日 こんだて②	21 牛乳	和食の日 こんだて③	22 牛乳	あんかけ焼きそば (中華めん、あん) 肉まん ひじきのサラダ
		ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のおひたし 麩のすまし汁		ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き 小松菜のからしあえ 白菜そぼろ汁		ごはん レバーのかりんとう揚げ 磯香あえ けんちん汁			
25 牛乳	小4 希望こんだて	26 牛乳		27 牛乳		28 牛乳		29 牛乳	
		ごはん バイクドチキンカツ 海藻サラダ 豆乳コーンスープ		ごはん 豚肉と大根のじっくり煮 塩こんぶ和え ごぼうのみそ汁		ごはん シルバーのピリ辛焼き こんにゃくサラダ すがたをかえる大豆のスープ		米粉パン マカロニグラタン 豆まめサラダ ほうれん草のスープ	
		ごはん 鶏ささみのレモンソース カミカミサラダ ABCスープ ソーダゼリー							

食育だより

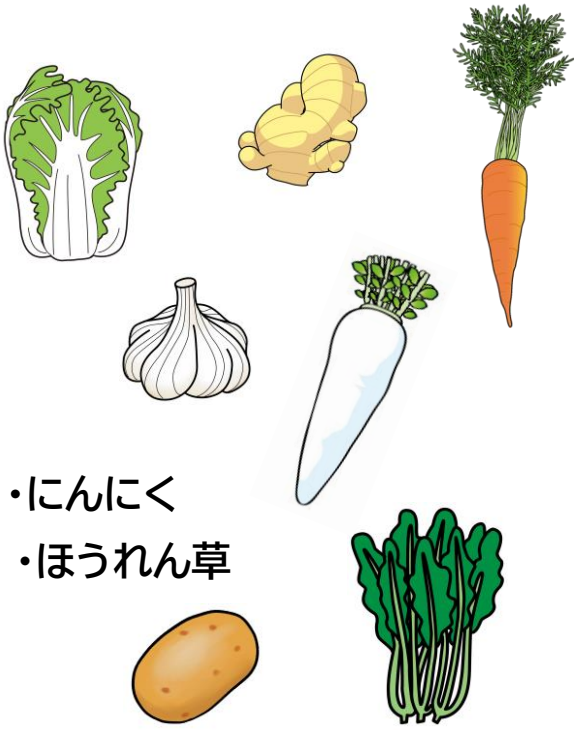
地場産物を知って、食べよう

地域でとれた産物のことを「地場産物」といいます。自分たちが住んでいる地域にはどんな地場産物があるか、知っていますか？給食で使う地場産物を紹介します。



今月使う予定の地場産物(四賀地区)

- ・キャベツ
- ・たまねぎ
- ・しょうが
- ・にんじん
- ・だいこん
- ・はくさい
- ・小松菜
- ・かぶ
- ・じゃがいも
- ・バターナッツかぼちゃ



都合により献立を変更することがあります



松本市では、第6回

「具だくさんみそ汁コンテスト」を開催します。
給食でもおなじみの「具だくさんみそ汁」。みなさんのオリジナルレシピを今年も募集します。

＊テーマ

「松本の新しい郷土食へ～信州産みそを使用した、野菜たっぷりおいしい具だくさんみそ汁～」

＊応募期間：令和6年11月1日～令和7年1月5日(必着)

＊詳しくは、松本市のホームページをご覧ください。

11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とになる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をととのえるもとになる食品		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		たんばく質 脂質 食塩相当量	たんばく質 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)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校	
1 金	メロンパントースト	○	チキンサラダ かぼちゃのポタージュ	たまご ソフトチキン水煮	牛乳	にんじん ほうれん草 乾燥パセリ	キャベツ もやし バターナッツかぼちゃ たまねぎ	食パン 上白糖 薄力粉 グラニュー糖 米粉パウダー	マーガリン こめ油 無塩バター	609 kcal 21.8 g 22.7 g 2.5 g	770 kcal 26.7 g 27.7 g 3.3 g	
5 火	ごはん	○	レンズ豆のサラダ ヨーグルトあえ バターチキンカレー	鶏もも肉 レンズまめ	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり パイン缶 白桃缶 黄桃缶	金芽米 三温糖 ナタデココ 上白糖	こめ油 有塩バター	727 kcal 22.6 g 29.7 g 1.4 g	929 kcal 27.8 g 37.1 g 1.8 g	
6 水	ごはん	○	春雨とひき肉の炒めもの 保平かぶの浅漬け 鶏団子汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 油揚げ みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん チンゲン菜 保平かぶの葉	しょうが にんにく しめじ たけのこ水煮 キャベツ 保平かぶ はくさい えのきたけ ねぎ	金芽米 マロニー 三温糖 かたくり粉	こめ油	574 kcal 24.7 g 18.2 g 2.5 g	725 kcal 30.5 g 21.5 g 3.3 g	
7 木	ごはん	○	ちくわのかば焼き もやしの磯マヨあえ 凍り豆腐のみそ汁 御浜町のみかん	ちくわ ツナフレーク 凍り豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	もやし キャベツ しめじ はくさい だいこん たまねぎ みかん	金芽米 かたくり粉 中ざら糖	こめ油 いりごま マヨネーズ	597 kcal 20.5 g 18.0 g 2.1 g	765 kcal 27.0 g 21.5 g 3.2 g	
8 金	しょうゆラーメン	○	山賊焼き 春雨サラダ しょうゆラーメンスープ 抹茶プリン	豚もも肉 鶏むね肉 コースハム	牛乳 生クリーム アガー	にんじん チンゲン菜	にんにく もやし ねぎ しょうが りんごピューレ きゅうり キャベツ	中華めん かたくり粉 米粉パウダー 春雨 上白糖	こめ油 ごま油	754 kcal 31.7 g 26.1 g 2.8 g	932 kcal 38.1 g 31.5 g 3.5 g	
11 月	ごはん	○	ほっけのごま照り焼き ゆで干し大根の五目煮 じゃがいものみそ汁 りんご	ほっけ 鶏もも肉 さつま揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 干ひじき	にんじん いんげん 小松菜	ゆで干し大根 こんにゃく はくさい りんご	金芽米 三温糖 じゃがいも	いりごま こめ油	593 kcal 27.1 g 14.9 g 2.3 g	745 kcal 33.7 g 17.6 g 3.0 g	
12 火	ごはん	○	鶏肉のねぎねぎソース カラフルだいこんのツナサラダ 環境にやさしい野菜の具だくさんみそ汁	鶏もも肉 ツナフレーク 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく ねぎ だいこん 紫だいこん 紅くるり大根 キャベツ はくさい もやし 茶色えのきたけ	金芽米 三温糖 上白糖 じゃがいも	ごま油 こめ油	572 kcal 24.8 g 19.0 g 1.7 g	726 kcal 31.5 g 23.2 g 2.2 g	
13 水	ごはん	○	さんまのおろしソース ごまあえ かぶと油揚げのみそ汁	さんま 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん かぶの葉	だいこん はくさい もやし かぶ たまねぎ えのきたけ ねぎ	金芽米 三温糖	すりごま	595 kcal 24.3 g 23.3 g 2.1 g	743 kcal 29.3 g 27.7 g 2.6 g	
14 木	発芽玄米ごはん	○	揚げ豆腐の肉味噌がけ わかめのあえ物 かきたま汁	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏むね肉 たまご	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草	しょうが きゅうり キャベツ えのきたけ はくさい ねぎ	金芽米 発芽玄米 かたくり粉 薄力粉 三温糖	こめ油 いりごま	590 kcal 24.9 g 20.8 g 2.4 g	757 kcal 31.7 g 26.5 g 3.4 g	
15 金	たまごサンドパン	○	ごまブロッコリー 大豆入りミネストローネ	たまご シヨルダーベーコン 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん カットトマト	たまねぎ ホールコーン にんにく セロリー	コッペパン じゃがいも	マヨネーズ いりごま こめ油	616 kcal 25.4 g 28.1 g 2.2 g	780 kcal 31.5 g 34.6 g 2.8 g	
18 月	カレードリア	○	蒸し鶏のサラダ 野菜スープ	鶏ひき肉 ソフトチキン水煮 シヨルダーベーコン	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	たまねぎ きゅうり もやし はくさい ホールコーン	金芽米 米粉パウダー	こめ油	529 kcal 22.6 g 17.8 g 3.0 g	668 kcal 27.6 g 21.1 g 3.8 g	
19 火	ごはん	○	さばのみそ煮 ほうれん草のおひたし 麩のすまし汁	さば みそ かつお節 木綿豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん みつば	しょうが もやし はくさい たまねぎ えのきたけ	金芽米 三温糖 麩		566 kcal 26.7 g 18.5 g 2.1 g	720 kcal 34.3 g 22.7 g 2.6 g	
20 水	ごはん	○	鶏肉のみそ漬け焼き 小松菜のからしあえ 白菜そぼろ汁	鶏もも肉 みそ 豚ひき肉 凍り豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ もやし はくさい	金芽米	こめ油	551 kcal 24.7 g 18.5 g 2.0 g	696 kcal 31.4 g 22.6 g 2.5 g	
21 木	ごはん	○	レバーのかりんとう揚げ 磯香あえ けんちん汁	豚レバー 豚もも肉 かつお節 木綿豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ だいこん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	金芽米 かたくり粉 薄力粉 中ざら糖 黒砂糖	こめ油 いりごま ごま油	599 kcal 29.4 g 18.2 g 1.6 g	761 kcal 36.7 g 21.7 g 2.0 g	
22 金	あんかけ焼きそば	○	肉まん ひじきのサラダ	いか 豚もも肉 豚ひき肉 ツナフレーク	牛乳 干ひじき	にんじん 小松菜 ほうれん草	たけのこ水煮 キャベツ きくらげ たまねぎ はくさい もやし	中華めん 上白糖 かたくり粉 強力粉 薄力粉 三温糖 パン粉	こめ油 ごま油	654 kcal 24.8 g 17.1 g 1.8 g	809 kcal 30.1 g 19.8 g 2.6 g	
25 月	ごはん	○	鶏ささみのレモンソース カミカミサラダ ABCスープ ソーダゼリー	鶏ささみ さきいか 鶏もも肉	牛乳 クールゼリーの 素	にんじん ほうれん草	レモン果汁 キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ はくさい	金芽米 かたくり粉 上白糖 マカロニ サイダー	こめ油 ごま油	659 kcal 30.3 g 16.4 g 2.3 g	846 kcal 38.6 g 19.2 g 2.8 g	
26 火	ごはん	○	ベイクドチキンカツ 海藻サラダ 豆乳コーンスープ	鶏むね肉 豆乳	牛乳 海藻ミックス 干ひじき	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ ホールコーン クリームコーン	金芽米 鉄強化米 パン粉 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ ごま油 こめ油	587 kcal 25.3 g 18.5 g 2.2 g	748 kcal 32.3 g 21.9 g 2.8 g	
27 水	ごはん	○	豚肉と大根のじつくり煮 塩こんぶ和え ごぼうのみそ汁	豚もも肉 油揚げ みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん	しょうが だいこん ねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく ごぼう えのきたけ	金芽米 鉄強化米 三温糖 かたくり粉	こめ油 ごま油	519 kcal 20.1 g 15.1 g 1.9 g	648 kcal 24.5 g 17.5 g 2.5 g	
28 木	ごはん	○	シルバーのピリ辛焼き こんにゃくサラダ すがたをかえる大豆のスープ	シルバー 鶏むね肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 干ひじき	ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ きゅうり こんにゃく にんにく たまねぎ はくさい だいずもやし	金芽米 三温糖 かたくり粉 上白糖	こめ油	551 kcal 27.4 g 16.5 g 1.8 g	703 kcal 35.0 g 19.5 g 2.3 g	
29 金	米粉パン	○	マカロニグラタン 豆まめサラダ ほうれん草のスープ	鶏もも肉 大豆 黒大豆 シヨルダーベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ エリンギ えだまめ キャベツ きゅうり	米粉パン 米粉パウダー マカロニ パン粉 じゃがいも	こめ油	721 kcal 37.1 g 26.3 g 3.4 g	794 kcal 41.6 g 30.0 g 4.2 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