

「季節を味わう」マーク			旬の食材:春キャベツ、新たまねぎ、新じゃが、きぬさや、山菜、わかめ、いちご、さわらなど			「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 14日:松本市では、「おいしく食べよう 具だくさんみそ汁」運動を進めています。毎月の給食でも取り入れていきます。 4月は、春キャベツや新たまねぎを使ったみそ汁です。 15日:入学・進級お祝い献立です。ちらし寿司や春色ゼリーの春らしい料理でお祝いします。																			
7	ぎゅうにゅう牛乳	四賀小1年欠食		8	ぎゅうにゅう牛乳	四賀小1年欠食		9	ぎゅうにゅう牛乳	四賀小1年欠食		10	ぎゅうにゅう牛乳	11	ぎゅうにゅう牛乳				
ごはん 鶏肉の照り焼き のり酢あえ 豚汁				ごはん 肉じゃが じゃこあえ おぼろとうふ汁				わかめごはん 鮭の塩焼き こんぶあえ じゃがいものみそ汁				ごはん 鶏のからあげ 小松菜の磯マヨあえ 豆腐と大根のみそ汁				しょうゆラーメン (中華めん・ラーメンスープ) 青のりポテト 中華コーンサラダ			
14	ぎゅうにゅう牛乳	入学・進級お祝い献立		15	ぎゅうにゅう牛乳	エビ入りちらし寿司 蒸し鶏のあえもの お祝いすまし汁 春色ゼリー		16	ぎゅうにゅう牛乳	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ チンゲン菜のミルクスープ		17	ぎゅうにゅう牛乳	カレーライス (ごはん・カレー) ほうれん草とチーズのサラダ いちご入りフルーツポンチ		18	ぎゅうにゅう牛乳	切り込み丸パン 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーサラダ ABCスープ	
ごはん 豚肉と大根のじっくり煮 糸寒天のあえもの 春野菜の具だくさんみそ汁				ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ チンゲン菜のミルクスープ				ごはん 鶏のからあげ 小松菜の磯マヨあえ 豆腐と大根のみそ汁				しょうゆラーメン (中華めん・ラーメンスープ) 青のりポテト 中華コーンサラダ							
21	ぎゅうにゅう牛乳	ISN欠食		22	ぎゅうにゅう牛乳	ごはん 鶏肉のカレーマヨネーズ焼き 海藻サラダ コーンスープ 清見オレンジ		23	ぎゅうにゅう牛乳	ごはん ちくわの磯辺揚げ(小:2本、中:3本) 白菜のおかかあえ みそかきたま汁		24	ぎゅうにゅう牛乳	ごはん ホキフライ わかめと大豆のサラダ 寒天スープ		25	ぎゅうにゅう牛乳	山菜うどん (うどん・山菜うどん汁) もやしのあえもの 黒糖米粉蒸しパン	
28	ぎゅうにゅう牛乳	ISN欠食		29	昭和の白			30	ぎゅうにゅう牛乳	ビビンバ丼 (ごはん・ビビンバ丼の具・ナムル) わかめスープ ココアプリン			●●お知らせ●● 毎月の献立表は、5月分より、Home & Schoolのお知らせ機能を用いて、ご登録いただいているスマートフォン等へ、該当月の前月末に配信します。用紙での配付は4月分のみです。(四賀小学校・会田中学校分)						
ごはん さごしとじゃがいもの甘辛揚げ 小松菜とひじきのあえもの 厚揚げとたまねぎのみそ汁								ごはん ちくわの磯辺揚げ(小:2本、中:3本) 白菜のおかかあえ みそかきたま汁											

食育だより

ご入学・ご進級おめでとうございます。

四賀学校給食センターの給食についてご紹介します

- 素材の味を大切にし、うす味を心がけます。
- 季節の食べもの(旬)を大切にします。
- 地産地消を大切に考え、地元のを積極的に取り入れます。
- 栄養バランスのよい食事を知る機会になるような献立を考えていきます。
- いろいろな料理を取り入れ、ていねいな調理を心がけます。



今年度4月より、四賀学校給食センターでは、四賀小学校・会田中学校の給食提供に加え、五常地区にある、インターナショナルスクールオブ長野小学部(ISN)への給食提供も開始することとなりました。

給食センターでは、今までと変わらずに、職員一同、力を合わせて安全で安心な給食づくりをしています。

4月 献立表

令和7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)	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	
7月	ごはん	○	鶏肉の照り焼き のり酢あえ 豚汁	鶏もも肉 かまぼこ 豚もも肉 みそ	牛乳 焼きのり	にんじん	しょうが きゅうり もやし こんにゃく キャベツ だいこん ねぎ	金芽米 じゃがいも	こめ油	567 kcal 26.7 g 18.2 g 1.9 g	721 kcal 33.8 g 22.1 g 2.4 g	
8火	ごはん	○	肉じゃが じゃこあえ おぼろとうふ汁	豚もも肉 ゆし豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん きぬさや	たまねぎ しらたき キャベツ きゅうり はくさい だいこん しめじ ねぎ こんにゃく	金芽米 鉄強化米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	こめ油	541 kcal 23.7 g 13.7 g 2.1 g	682 kcal 29.2 g 15.6 g 2.9 g	
9水	わかめごはん	○	鮭の塩焼き こんぶあえ じゃがいものみそ汁	ぎんざけ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 塩昆布	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	金芽米 鉄強化米 じゃがいも		556 kcal 26.0 g 18.3 g 2.5 g	708 kcal 32.8 g 22.3 g 3.1 g	
10木	ごはん	○	鶏のからあげ 小松菜の磯マヨあえ 豆腐と大根のみそ汁	鶏むね肉 ツナフレーク 木綿豆腐 みそ	牛乳 焼きのり	小松菜 にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ しめじ だいこん えのきたけ ねぎ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 米粉パウダー	こめ油 マヨネーズ	588 kcal 27.9 g 18.7 g 1.7 g	744 kcal 35.9 g 22.7 g 2.2 g	
11金	中華めん (しょうゆラーメン)	○	青のりポテト 中華コーンサラダ しょうゆラーメンスープ	豚もも肉	牛乳 あおのり	にんじん チンゲン菜	にんにく もやし ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	中華めん じゃがいも	こめ油 ごま油	592 kcal 22.9 g 16.7 g 2.1 g	727 kcal 27.7 g 19.4 g 2.8 g	
14月	ごはん	○	豚肉と大根のじっくり煮 糸寒天のあえもの 春野菜の具だくさんみそ汁	豚もも肉 豚バラ肉 かまぼこ 厚揚げ みそ	牛乳 かんてん	にんじん ほうれん草 きぬさや	しょうが だいこん ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	金芽米 鉄強化米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	こめ油	555 kcal 21.9 g 17.8 g 1.9 g	699 kcal 27.1 g 21.2 g 2.5 g	
15火	エビ入りちらし寿司	○	蒸し鶏のあえもの お祝いすまし汁 春色ゼリー	油揚げ えび たまご ソフトチキン水煮 なると 木綿豆腐	牛乳 焼きのり クールゼリーの 素	にんじん ほうれん草	かんぴょう 枝豆 きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	金芽米 鉄強化米 上白糖 杏仁豆腐 ナタデココ	こめ油 ごま油	581 kcal 25.5 g 14.2 g 2.9 g	731 kcal 31.6 g 16.5 g 4.0 g	
16水	ごはん	○	マーボー豆腐 春雨サラダ チンゲン菜のミルクスープ	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ ショルダーベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ きゅうり キャベツ はくさい	金芽米 鉄強化米 三温糖 かたくり粉 春雨 上白糖	こめ油 ごま油 いりごま	551 kcal 21.1 g 18.3 g 2.0 g	695 kcal 26.4 g 22.0 g 2.6 g	
17木	ごはん (カレーライス)	○	ほうれん草とチーズのサラダ いちご入りフルーツポンチ カレー	豚もも肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ りんごピューレ キャベツ パイン缶 黄桃缶 白桃缶 いちご レモン果汁	金芽米 鉄強化米 じゃがいも チャツネ 上白糖	こめ油	657 kcal 22.2 g 19.2 g 2.1 g	836 kcal 27.2 g 23.0 g 3.1 g	
18金	切り込み丸パン	○	鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーサラダ ABCスープ	鶏もも肉	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい	丸パン マカロニ	こめ油	585 kcal 29.4 g 22.1 g 2.9 g	747 kcal 37.4 g 27.2 g 3.7 g	
21月	ごはん	○	さばのうま煮 切り干し大根のごまマヨあえ 小松菜と玉ふのみそ汁	さば かまぼこ みそ	牛乳 干ひじき	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが 切干し大根 だいこん しめじ ねぎ	金芽米 鉄強化米 三温糖 ふ	マヨネーズ いりごま	582 kcal 25.4 g 19.6 g 2.1 g	742 kcal 32.0 g 24.4 g 2.7 g	
22火	ごはん	○	鶏肉のカレーマヨネーズ焼き 海藻サラダ コーンスープ 清見オレンジ	鶏むね肉	牛乳 海藻ミックス 干ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン クリームコーン 清見オレンジ	金芽米 鉄強化米 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ こめ油	576 kcal 24.6 g 17.5 g 2.3 g	724 kcal 30.9 g 20.6 g 2.8 g	
23水	ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ(小2本、中3本) 白菜のおかかあえ みそかきたま汁	ちくわ たまご かつお節 木綿豆腐 みそ	牛乳 あおのり	にんじん にら	はくさい キャベツ えのきたけ	金芽米 鉄強化米 薄力粉 じゃがいも かたくり粉	こめ油	592 kcal 23.8 g 16.9 g 2.3 g	758 kcal 30.2 g 20.3 g 3.2 g	
24木	ごはん	○	ホキフライ わかめと大豆のサラダ 寒天スープ	ホキ たまご 大豆 鶏もも肉	牛乳 わかめ かんてん	にんじん 小松菜	もやし たまねぎ はくさい えのきたけ	金芽米 鉄強化米 薄力粉 パン粉 三温糖	こめ油 いりごま	577 kcal 25.3 g 19.0 g 2.2 g	724 kcal 30.2 g 22.5 g 2.9 g	
25金	うどん (山菜うどん)	○	もやしのあえもの 黒糖米粉蒸しパン 山菜うどん汁	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ たまご	牛乳	にんじん 小松菜	山菜ミックス水煮 はくさい ねぎ もやし	うどん 黒砂糖 米粉パウダー	こめ油 いりごま	702 kcal 25.7 g 20.0 g 2.3 g	860 kcal 30.7 g 23.8 g 2.9 g	
28月	ごはん	○	さごしとじゃがいもの甘辛揚げ 小松菜とひじきのあえもの 厚揚げとたまねぎのみそ汁	さごし ツナフレーク 厚揚げ みそ	牛乳 干ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	金芽米 鉄強化米 じゃがいも かたくり粉 中ざら糖 黒砂糖	こめ油 ごま油	612 kcal 25.1 g 19.5 g 1.9 g	779 kcal 31.2 g 23.8 g 2.4 g	
30水	ごはん (ビビンバ丼)	○	ビビンバ丼の具 ナムル わかめスープ ココアプリン	豚もも肉 たまご 木綿豆腐	牛乳 わかめ 生クリーム アガー	ほうれん草 にんじん	たけのこ水煮 にんにく だいずもやし きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	金芽米 鉄強化米 三温糖 上白糖	こめ油 ごま油	665 kcal 25.3 g 25.4 g 2.2 g	847 kcal 31.6 g 31.3 g 3.2 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



学校がある日もない日も、朝ごはんを食べよう。