

「季節を味わう」マーク 旬の食材: たけのこ、小松菜、アスパラガス、スナップえんどう、キャベツ、アジ、ホッケ、もずく、さくらんぼ、梅、あんず 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
2 牛乳 四賀小欠食	3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳 梅の日献立	6 牛乳
ごはん シューマイ(2こ) 春雨サラダ 中華風コーンスープ	ごはん ささみカツ グリーンサラダ かぶのスープ	ごはん いかの香味焼き 磯マヨあえ 豚汁	ごはん 千草卵焼き 梅おかかあえ ごまみそ汁	チキンとアスパラのスープスパゲッティ (ソフトスパゲッティ・チキンとアスパラのスープ) じゃが丸くん(チーズ入り) ブロッコリーサラダ
9 牛乳	10 牛乳 松本の日	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳
ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め わかめのあえ物 鶏ごぼう汁 アジサイゼリー	たけのこごはん ますの塩焼き 和風サラダ 厚揚げのみそ汁	ごはん 凍り豆腐とシイラのチリソース 海藻サラダ にらたまスープ	ごはん ポークカレー ビーンズサラダ あんず入りフルーツヨーグルト	じゃこのりチーズトースト 豚しゃぶのサラダ 大豆とポテトのスープ さくらんぼ(3こ)
16 牛乳 会田中欠食	17 牛乳	18 牛乳 松本の日	19 牛乳	20 牛乳
ごはん シューマイ(2こ) 春雨サラダ 中華風コーンスープ	わかめごはん ししゃものごま揚げ(小:2本、中:3本) 切り干し大根のマヨあえ かみなり汁	発芽玄米ごはん 鶏肉の梅焼き 五目きんぴら たけのこ汁	ふわふわたまご丼 (ごはん・ふわふわたまご丼の具) じゃこあえ もずく入り具だくさんみそ汁	長崎ちゃんぽん (中華めん・長崎ちゃんぽんスープ) 豆豆みそ豆 こんにゃくサラダ
23 牛乳	24 牛乳 中2希望献立	25 牛乳 四賀小5年欠食	26 牛乳 四賀小5年欠食	27 牛乳 四賀小5年欠食
ごはん ホッケのみそ漬け焼き 塩こんぶあえ 春雨かきたま汁	ごはん 福寿草蒸し オニオンドレッシングサラダ 五目汁 ソーダゼリー	ごはん じゃが豚キムチ カミカミサラダ チンゲン菜のミルクスープ	ごはん 豆腐の真砂焼き ごま酢あえ わかめのみそ汁	切り込み丸パン 鶏肉のマーマレード焼き もやしのカレーサラダ 肉団子スープ
30 牛乳	今月の献立を紹介します ☆5日:6月6日は「梅の日」です。梅の収穫が盛んな時期です。給食では、ねり梅を使って、梅おかかあえを作ります。 ☆10日:「松本の日」です。四賀地区の「はちく」というたけのこを使って、たけのこごはんを作ります。 ☆16日~20日:丈夫な歯をつくるため、カルシウムを多く含む食材や、カミカミ食材を使った献立になっています。 ☆18日:「松本の日」です。四賀地区の「はちく」を使って、郷土食「たけのこ汁」を作ります。さばの水煮缶がうま味を加えてくれます。 ☆24日:中学2年生の希望献立です。四賀地区でも咲く「福寿草」をイメージした福寿草蒸しを入れた献立になりました。			
ごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き ラディッシュサラダ 豆乳コーンスープ				

食育だより

健康な歯を守るための食事をしよう

生涯、自分の歯でおいしく食事をするためには、健康な歯を守ることが大切です。16日～20日の給食では、歯と口の健康を保つために、かみかみ食材や、カルシウムを多く含む食材を取り入れました。歯と口の健康を保つためにできることを、家族で話し合ってみましょう。

よくかんで、だ液を出そう

かみかみ食材

だ液には・・・
・食べかすを落とす
・菌の増殖を抑える
などの働きがあります。



都合により献立を変更することがあります

お知らせ

食育パネル展が開催されます。お近くをお通りの際は、ぜひご覧ください。

テーマ:「松本市のすすめる食育」
期 間:6/2(月)～ 6/30(月)
場 所:八十二銀行松本営業部
(ウインドギャラリー)



6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		1和膳ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1和膳ー 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	
2月	ごはん	○	シューマイ(2こ) 春雨サラダ 中華風コーンスープ	鶏ひき肉 豚ひき肉 ロースハム 木綿豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ ホールコーン コーンペースト	金芽米 鉄強化米 しゅうまいの皮 かたくり粉 春雨 上白糖	ごま油 いりごま	637 kcal 26.3 g 20.8 g 2.2 g	801 kcal 32.8 g 25.2 g 2.8 g	
3火	ごはん	○	ささみカツ グリーンサラダ かぶのスープ	鶏ささみ たまご ロースハム 鶏もも肉	牛乳	アスパラガス 水菜 かぶの葉 にんじん	キャベツ きゅうり かぶ たまねぎ	金芽米 鉄強化米 薄力粉 パン粉 上白糖	ごめ油	600 kcal 29.4 g 18.5 g 1.8 g	762 kcal 37.3 g 21.9 g 2.3 g	
4水	ごはん	○	いかの香味焼き 磯マヨあえ 豚汁	いか ツナフレーク 豚もも肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ しめじ こんにゃく ごぼう だいこん	金芽米 鉄強化米 三温糖 じゃがいも	ごま油 マヨネーズ ごめ油	543 kcal 28.7 g 13.7 g 1.8 g	683 kcal 36.1 g 15.9 g 2.5 g	
5木	ごはん	○	千草卵焼き 梅おかかあえ ごまみそ汁	たまご 鶏むね肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし ねり梅 ごぼう こんにゃく 生しいたけ	金芽米 三温糖 じゃがいも	ごめ油 すりごま	568 kcal 25.9 g 18.3 g 2.2 g	715 kcal 32.1 g 21.8 g 2.7 g	
6金	ソフトスパゲティ (チキンとアスパラの スープスパゲティ)	○	じゃが丸くん(チーズ入り) ブロッコリーサラダ チキンとアスパラのスープ	ショルダーベーコン 鶏むね肉	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ ホールコーン	ソフトスパゲティ じゃがいも かたくり粉	オリーブ油 ごめ油	685 kcal 26.4 g 20.6 g 2.4 g	837 kcal 32.0 g 25.0 g 3.3 g	
9月	ごはん	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め わかめのあえ物 鶏ごぼう汁 アジサイゼリー	豚もも肉 厚揚げ みそ 鶏むね肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ アガー	さやいんげん にんじん にら	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう だいこん しらたき えのきたけ	金芽米 鉄強化米 三温糖 上白糖 ぶどうゼリー サイダーゼリー	いりごま ごめ油	645 kcal 31.1 g 17.9 g 2.5 g	815 kcal 38.8 g 21.5 g 3.2 g	
10火	たけのこごはん	○	ますの塩焼き 和風サラダ 厚揚げのみそ汁	鶏もも肉 ます 糸かまぼこ 厚揚げ みそ	牛乳	きぬさや にんじん	はちくたけのこ きゅうり キャベツ もやし しょうが はくさい たまねぎ ねぎ	金芽米 三温糖 じゃがいも	ごめ油	558 kcal 31.8 g 15.9 g 2.7 g	707 kcal 40.6 g 18.8 g 3.6 g	
11水	ごはん	○	凍り豆腐とシイラの和え 海藻サラダ にらたまスープ	しいら 凍り豆腐 たまご	牛乳 海藻ミックス 干ひじき	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし ホールコーン たまねぎ	金芽米 鉄強化米 三温糖 かたくり粉	ごめ油 いりごま	567 kcal 22.5 g 18.0 g 2.4 g	715 kcal 27.5 g 21.3 g 3.2 g	
12木	ごはん	○	ビーンズサラダ あんず入りフルーツヨーグルト ポークカレー	豚もも肉 大豆 黒大豆 ツナフレーク	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマトピューレー ほうれん草	にんにく しょうが たまねぎ りんごピューレ キャベツ きゅうり あんず缶 バイン缶 白桃缶 ナタデココ	金芽米 じゃがいも チャツネ 上白糖	ごめ油 ごま油	667 kcal 23.7 g 18.9 g 2.2 g	851 kcal 29.2 g 22.7 g 3.1 g	
13金	じゃこのり チーズトースト	○	豚しゃぶのサラダ 大豆とポテトのスープ さくらんぼ(3こ)	豚もも肉 大豆 鶏もも肉	牛乳 のり ちりめんじゃこ チーズ	にんじん 赤パプリカ ほうれん草	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しょうが はくさい さくらんぼ	食パン 上白糖 じゃがいも	マーガリン ごま油 いりごま	642 kcal 37.6 g 28.1 g 3.7 g	714 kcal 40.2 g 29.3 g 4.1 g	
16月	ごはん	○	シューマイ(2こ) 春雨サラダ 中華風コーンスープ	鶏ひき肉 豚ひき肉 ロースハム 木綿豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ ホールコーン コーンペースト	金芽米 鉄強化米 しゅうまいの皮 かたくり粉 春雨 上白糖	ごま油 いりごま	637 kcal 26.3 g 20.8 g 2.2 g	801 kcal 32.8 g 25.2 g 2.8 g	
17火	わかめごはん	○	ししゃものごま揚げ 切り干し大根のマヨあえ かみなり汁	たまご 糸かまぼこ 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ ししゃも 干ひじき	ほうれん草 にんじん	切干し大根 だいこん つきこんにゃく ごぼう ねぎ	金芽米 鉄強化米 薄力粉 三温糖	いりごま ごめ油 マヨネーズ	661 kcal 29.8 g 25.3 g 2.3 g	804 kcal 32.2 g 29.1 g 2.8 g	
18水	発芽玄米ごはん	○	鶏肉の梅焼き 五目きんぴら たけのこ汁	鶏もも肉 さつま揚げ 油揚げ さば缶 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ねり梅 はちくたけのこ こんにゃく ごぼう えのきたけ ねぎ しょうが	金芽米 発芽玄米 三温糖	ごめ油 いりごま	596 kcal 27.4 g 21.1 g 2.4 g	756 kcal 34.6 g 26.0 g 3.3 g	
19木	ごはん (ふわふわ たまご丼)	○	ふわふわたまご丼の具 じゃこあえ もずく入り具だくさんみそ汁	鶏もも肉 たまご 糸かまぼこ 木綿豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ もずく	さやいんげん にんじん かぶの葉 小松菜	えのきたけ たまねぎ キャベツ きゅうり かぶ しめじ	金芽米 鉄強化米 三温糖 焼きふ 上白糖 じゃがいも	ごめ油	610 kcal 29.4 g 18.6 g 2.6 g	772 kcal 36.6 g 22.3 g 3.6 g	
20金	中華めん (長崎ちゃんぽん)	○	豆豆みそ豆 こんにゃくサラダ 長崎ちゃんぽんスープ	豚もも肉 みそ いかなると 大豆 凍り豆腐	牛乳 干ひじき	にんじん チンゲン菜 小松菜	キャベツ たまねぎ きくらげ ねぎ だいこん こんにゃく	中華めん かたくり粉 三温糖 上白糖	ごめ油 ごま油	699 kcal 29.5 g 22.6 g 2.3 g	856 kcal 36.2 g 27.6 g 3.1 g	
23月	ごはん	○	ホッケのみそ漬け焼き 塩こんぶあえ 春雨かきたま汁	ほっけ みそ 木綿豆腐 たまご	牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ はくさい ねぎ	金芽米 鉄強化米 マロニー かたくり粉		516 kcal 24.9 g 13.1 g 2.1 g	646 kcal 31.5 g 15.0 g 2.7 g	
24火	ごはん	○	福寿草蒸し オニオンドレッシングサラダ 五目汁 ソーダゼリー	鶏ひき肉 豚ひき肉 木綿豆腐 たまご かまぼこ	牛乳 クールゼリーの素	水菜 にんじん	たまねぎ しょうが 枝豆 キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ はくさい	金芽米 三温糖 かたくり粉 上白糖 サイダー	ごま油 ごめ油	641 kcal 26.5 g 19.9 g 1.9 g	810 kcal 33.2 g 24.1 g 2.7 g	
25水	ごはん	○	じゃが豚キムチ カミカミサラダ チンゲン菜のミルクスープ	豚もも肉 ささいか ショルダーベーコン	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	たまねぎ しらたき 白菜キムチ キャベツ きゅうり だいこん はくさい	金芽米 鉄強化米 じゃがいも 三温糖 上白糖	ごめ油 ごま油	545 kcal 20.8 g 15.8 g 2.4 g	686 kcal 26.0 g 18.5 g 3.1 g	
26木	ごはん	○	豆腐の真砂焼き ごま酢あえ わかめのみそ汁	絞豆腐 みそ 鶏ひき肉 たらすりみ たまご ツナフレーク	牛乳 干ひじき ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり はくさい えのきたけ ねぎ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 上白糖 三温糖 じゃがいも	白いりごま	556 kcal 28.4 g 14.8 g 2.0 g	700 kcal 35.4 g 17.4 g 2.7 g	
27金	切り込み丸パン	○	鶏肉のマーマレード焼き もやしのカレーサラダ 肉団子スープ	鶏もも肉 ロースハム 鶏ひき肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく もやし しょうが はくさい しめじ	丸パン マーマレード かたくり粉 じゃがいも	ごめ油 白いりごま	636 kcal 33.3 g 24.8 g 3.6 g	719 kcal 39.7 g 29.9 g 3.9 g	
30月	ごはん	○	鶏肉のコーンフレーク焼き ラディッシュサラダ 豆乳コーンスープ	鶏むね肉 豆乳	牛乳 粉チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり はつかだいこん たまねぎ ホールコーン コーンペースト	金芽米 コーンフレーク パン粉 じゃがいも	マヨネーズ ごめ油	612 kcal 26.4 g 19.7 g 2.0 g	777 kcal 33.4 g 23.4 g 2.7 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