

「季節を味わう」マーク



旬の食材: 小松菜、ほうれん草、白菜、だいこん、さつまいも、キャベツ、ねぎ、ブリ、りんご、ゆずなど



「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
1 牛乳 小6作成献立 ごはん 鶏ささみのレモンソース 磯香あえ 寒天スープ	2 牛乳 ごはん シルバーのピリ辛ごま焼き こんにゃくサラダ すがたをかえる大豆のスープ	3 牛乳 あおぞらたいよう希望献立 わかめごはん 山賊焼き 春雨サラダ コーンスープ 黒みつ抹茶プリン	4 牛乳 小6作成献立 ごはん きのこモリモリ！鮭のホイル焼き 糸寒天のサラダ 白菜そぼろ汁	5 牛乳 チキンのスープスパゲティー（ソフトめん、スープ） ポットパイ コールスローサラダ
8 牛乳 ごはん モウカザメの竜田揚げ ほうれん草とモヤシのお浸し 根菜のごま汁	9 牛乳 小6作成献立 ごはん 鶏肉のきのこおろしだれ アレンジポテトサラダ キムチスープ	10 牛乳 小6作成献立 ごはん 凍り豆腐と鶏肉のチリソース 海藻サラダ かきたま汁	11 牛乳 松本の日 ぽつたりねぎ豚丼 ハリハリ漬け 厚揚げのみそ汁 りんご	12 牛乳 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
15 牛乳 かぜ予防献立① ごはん 炒り豆腐 塩こんぶあえ 豚汁	16 牛乳 小6作成献立 ごはん さばのうま煮 力ミカミサラダ 具だくさんみそ汁	17 牛乳 かぜ予防献立② ごはん 肉野菜炒め ブロッコリーサラダ 酸辣湯	18 牛乳 小6作成献立 発芽玄米ごはん ちくわの磯辺揚げ 糸寒天のあえもの さつま汁	19 牛乳 冬至献立 鶏南蛮うどん (うどん、鶏南蛮汁) ゆず風味あえ 冬至かぼちゃ団子
22 牛乳 おたのしみ献立 チキンライス キャベツサラダ ポトフ カップケーキ	23 牛乳 お年取り献立 ごもく 五目おこわ わらさの照り焼き なます 年取り汁	24 牛乳 中学校のみ カレードリア 蒸し鶏のサラダ 野菜スープ		

食育だより

地場産物をたっぷり使った
「環境にやさしい給食の日」

11月11日に今年度2回目の「環境にやさしい給食の日」を実施しました。

この日は、四賀地区も含めた松本市内、長野県内で育てられた「地場産物」を普段より多く使用しています。



【献立】

厚揚げと豚肉の甘辛丼
奈川産キャベツと保平かぶのあえもの
環境にやさしいみそ汁
牛乳



松本市奈川で栽培されている
かぶです。
皮が赤くて中が白いのですが、
酢に入れると、きれいな赤色に
染まります。葉や茎も食べることができます。

知っていますか？

信州の伝統野菜「保平(ほだいら)かぶ」

今月の献立を紹介します

☆3日: あおぞら学級・たいよう学級の希望献立です。「自分が好きな給食」についてみんなで話し合いながら、希望のメニューを考えました。あおたいメンバーのいちおしが集まった献立です。」

☆11日: 松本の日。松本一本ねぎを使った「ぽつたりねぎ豚丼」を作ります。

☆15・17日: 小学校の保健給食委員がかぜ予防に役立つ食品を使って、料理を考えました。「豚汁」、「肉野菜炒め」、「ブロッコリーサラダ」です。

☆19日: 冬至献立です。松本地域では、昔から郷土食のかぼちゃ団子を食べてきました。

かぼちゃ団子の作り方の動画です。→
ぜひ作ってみてください。↓



<https://www.youtube.com/watch?v=fwCCZ5Yops>

☆23日: お年取りこんだてです。12月31日のお年取りには、
ぶりや鮭の「年取り魚」やごちそうを食べます。



パパっと簡単！
アルプちゃんと朝ごはん

松本市のホームページでは、簡単に作れる
朝ごはんレシピを紹介しています。
ぜひご覧ください。



<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/65/104336.html>

12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となる食品		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となる食品		黄のなかまのたべもの おもにエネルギーのもととなる食品		1群(たんぱく質) たんぱく質 食塩相当量	1群(脂質) 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
1月 1日	ごはん	○	鶏ささみのレモンソース 磯香あえ 寒天スープ	鶏ささみ かつお節 焼き豚	牛乳 焼きのり 糸かんてん	ほうれん草 にんじん 小松菜	レモン果汁 キャベツ もやし たまねぎ はくさい えのきたけ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 上白糖	こめ油	549 kcal 26.4 g 15.2 g 1.9 g	696 kcal 33.7 g 17.7 g 2.5 g
2月 2日	ごはん	○	シルバーのピリ辛ごま焼き 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 ひじき	ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ はくさい だいすもやし	金芽米 三温糖 かたくり粉 こんにゃく 上白糖	いりごま こめ油	562 kcal 27.9 g 17.5 g 1.8 g	718 kcal 35.5 g 20.9 g 2.3 g
3月 3日	わかめごはん	○	山賊焼き 春雨サラダ コーンスープ 黒みつ抹茶プリン	鶏むね肉	牛乳 わかめ 生クリーム アガー	にんじん 小松菜	にんにく しょうが りんごピュレ もやし キャベツ たまねぎ ホールコーン コーンペースト	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 米粉パウダー 春雨 上白糖 ジャガイモ 黒砂糖 中ざら糖	こめ油 ごま油	709 kcal 26.4 g 21.5 g 2.4 g	910 kcal 33.5 g 26.2 g 3.1 g
4月 4日	ごはん	○	きのこモリモリ！鮭のホイル焼き 糸寒天のサラダ 白菜そぼろ汁	さけ 豚ひき肉 油揚げ	牛乳 糸かんてん	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ だいこん はくさい	金芽米 上白糖	有塩バター ごま油 こめ油	551 kcal 27.3 g 17.6 g 2.2 g	697 kcal 34.9 g 21.3 g 2.8 g
5月 5日	ソフト麺 (チキンのスープ スパゲティー)	○	ポットパイ コールスローサラダ チキンのスープ	ショルダーベーコン 鶏むね肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ きゅうり	ソフト麺 米粉パウダー サークルパイ	オリーブ油 こめ油	731 kcal 29.3 g 29.7 g 2.9 g	853 kcal 35.9 g 33.0 g 3.6 g
6月 6日	ごはん	○	モウカザメの竜田揚げ ほうれん草とヤシのお浸し 根菜のごま汁	もうかざめ かつお節 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが もやし キャベツ ごぼう だいこん	金芽米 かたくり粉 じゃがいも こんにゃく	こめ油 すりごま	606 kcal 25.4 g 21.9 g 2.0 g	775 kcal 32.2 g 27.0 g 2.6 g
7月 7日	ごはん	○	鶏肉のきのこおろしだれ アレンジポテトサラダ キムチスープ	鶏むね肉 豚肉 木綿豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん にら	しめじ えのきたけ だいこん たまねぎ 白菜キムチ	金芽米 鉄強化米 じゃがいも さつまいも	こめ油	560 kcal 27.2 g 15.1 g 2.0 g	709 kcal 34.5 g 17.8 g 2.8 g
8月 8日	ごはん	○	凍り豆腐と鶏肉のリリース 海藻サラダ かきたま汁	鶏むね肉 凍り豆腐 木綿豆腐 たまご	牛乳 海藻ミックス ひじき	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし えのきたけ はくさい	金芽米 かたくり粉 三温糖	こめ油	609 kcal 27.2 g 20.1 g 2.5 g	770 kcal 34.0 g 24.1 g 3.5 g
9月 9日	ごはん	○	ぼつたりねぎ豚丼の具 ハリハリ漬け 厚揚げのみそ汁 りんご	豚もも肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ ねぎ えのきたけ 切干し大根 きゅうり もやし だいこん りんご	金芽米 こんにゃく 三温糖 かたくり粉 上白糖	こめ油 いりごま ごま油	571 kcal 21.7 g 14.6 g 1.8 g	724 kcal 26.8 g 17.1 g 2.2 g
10月 10日	ごはん	○	豚しゃぶのサラダ 大豆とポテトのスープ	豚もも肉 大豆 ショルダーベーコン	牛乳 焼きのり ちりめんじゃこ チーズ	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しょが はくさい	食パン 上白糖 じゃがいも	マーガリン ごま油 いりごま	543 kcal 29.7 g 23.5 g 3.2 g	688 kcal 37.7 g 29.0 g 4.2 g
11月 11日	ごはん (ぼつたりねぎ豚丼)	○	炒り豆腐 塩こんぶあえ 豚汁	木綿豆腐 豚ひき肉 たまご 豚肉 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん ほうれん草	たけのこ水煮 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし ごぼう だいこん ねぎ	金芽米 鉄強化米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも さつまいも	こめ油	567 kcal 23.5 g 16.8 g 1.9 g	712 kcal 29.1 g 19.7 g 2.5 g
12月 12日	ごはん	○	さばのうま煮 カミカミサラダ 具だくさんみそ汁	さば さきいか 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	金芽米 三温糖 上白糖 じゃがいも	ごま油	598 kcal 27.7 g 19.0 g 2.4 g	762 kcal 35.6 g 23.5 g 2.9 g
13月 13日	ごはん	○	肉野菜炒め ブロッコリーサラダ 酸辣湯	豚肉 ロースハム 焼き豚 木綿豆腐 たまご	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たけのこ水煮 ねぎ にんにく しょうが きゅうり ホールコーン きくらげ はくさい	金芽米 三温糖 春雨 かたくり粉	こめ油 ごま油	636 kcal 29.2 g 22.3 g 2.2 g	807 kcal 36.5 g 27.2 g 3.1 g
14月 14日	発芽玄米ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ(小:2本、中:3本) 糸寒天のあえもの さつま汁	ちくわ たまご 糸かまぼこ 鶏むね肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 あおのり 糸かんてん	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし だいこん たまねぎ ねぎ	金芽米 発芽玄米 薄力粉 さつまいも	こめ油 ごま油	609 kcal 24.9 g 17.2 g 2.6 g	784 kcal 31.7 g 21.0 g 3.4 g
15月 15日	うどん (鶏南蛮うどん)	○	ゆず風味あえ 鶏南蛮汁 冬至かぼちゃ団子	鶏肉 油揚げ 糸かまぼこ あずき	牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	しめじ だいこん ごぼう ねぎ キャベツ はくさい ゆず	うどん 上白糖 白玉粉		650 kcal 26.4 g 13.0 g 2.4 g	791 kcal 32.6 g 14.6 g 3.1 g
16月 16日	チキンライス	○	キャベツサラダ ポトフ カッパーケーキ	鶏むね肉 ウインナー たまご	牛乳 ヨーグルト ホイップクリーム	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ ホールコーン だいこん	金芽米 じゃがいも 薄力粉 上白糖 チョコレート	こめ油 オリーブ油 無塩バター	651 kcal 19.9 g 21.7 g 2.5 g	829 kcal 24.3 g 26.7 g 3.4 g
17月 17日	五目おこわ	○	わらさの照り焼き なます 年取り汁	鶏もも肉 油揚げ わらさ 木綿豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん	しめじ だいこん ごぼう	金芽米 もち米 上白糖 三温糖 さといも	こめ油	628 kcal 28.6 g 21.0 g 3.0 g	803 kcal 36.5 g 26.1 g 3.7 g
18月 18日	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 ショルダーベーコン	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	530 kcal 24.0 g 17.7 g 2.9 g	669 kcal 29.5 g 21.1 g 3.7 g
19月 19日									基準値	エネルギー 650 kcal 食塩相当量	830 kcal 2.5 g未満