

「地場産物たくさん」マーク		旬の食材:春キャベツ、新たまねぎ、ふき、小松菜、ほうれん草など		「かみかみ食材」マーク	「具たくさんみそ汁」マーク	「郷土料理」マーク
月	火	水	木	金		
<b>今月の献立を紹介します</b> <p>☆7日:かつお、たけのこ、ちまきを取り入れた献立でお祝いします。</p> <p>☆11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ることから、給食のメニューで四賀らしさを出しました。</p> <p>☆19日:松本の日。四賀地区のふきを使って煮物を作ります。春の味です。</p> <p>☆27日:運動会応援献立。小学校は運動会があります。体づくりに必要な栄養素がとれるような献立にしました。練習の成果が発揮できるよう、応援しています。</p>						
4	5	6	7	8	1	
みどりの日	こどもの日	振替休日	牛乳 ごはん かつおのスタミナ揚げ おかかあえ 若竹汁 ちまき	牛乳 みそラーメン (中華めん、みそラーメンスープ) 焼き餃子(2こ) ひじきのサラダ	牛乳 四賀小 欠食	
11	12	13	14	15	2	
牛乳 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	牛乳 ごはん 鶏ささみのレモンソース じゃこサラダ 凍り豆腐と卵のスープ	牛乳 春野菜のチキンカレー (発芽玄米ごはん、カレー) ほうれん草とチーズのサラダ カラマンダリン	牛乳 ごはん 新じゃがのそぼろ煮 わかめのあえもの レタスのみそ汁	牛乳 きなこ揚げパン あじのハーブ焼き キャベツのサラダ 野菜スープ	牛乳 ISN小学部 欠食	
18	19	20	21	22	3	
牛乳 ごはん 厚揚げのたまごとじ 糸寒天のあえもの 山菜入り豚汁	牛乳 松本の日 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	牛乳 中華丼 (ごはん、中華丼の具) 大根サラダ にらたまスープ	牛乳 ごはん ホキの包み揚げ ごまあえ みそけんちん汁	牛乳 山菜うどん (うどん、山菜汁) 糸寒天のあえもの よもぎ餅(きなこ)	牛乳 四賀小 欠食	
25	26	27	28	29	4	
牛乳 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	牛乳 ごはん アスパラのえんぴつ揚げ 海藻サラダ 糸寒天スープ	牛乳 運動会応援献立 ごはん 鮭のピザ風焼き 水菜のサラダ 大豆とポテトのスープ 宇和ゴールド	牛乳 四賀小 欠食 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	牛乳 四賀小 欠食 切り込み丸パン ハンバーグ アスパラチーズサラダ 春野菜のポトフ	牛乳 四賀小 欠食	

## 食育だより

### バランスよく食べよう

食べものは、体の中での働きの違いによって、3つのグループに分けられます。

3つのグループの食べものがそろった食事で元気な体づくりをしましょう。

都合により献立を変更することがあります

**主に体を作るものになる**  
＜赤色のグループ＞

**主に体の調子を整えるものになる**  
＜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8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		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
1 金	セサミトースト	○	ジャーマンポテト 莖わかめのサラダ 肉団子スープ	ウィンナー 糸かまぼこ 鶏肉 豚肉	牛乳 くきわかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ きゅうり もやし しょうが はくさい しめじ	食パン 上白糖 じゃがいも かたくり粉	バター いりごま ねりごま ノエッグ マヨネーズ	590 kcal 26.0 g 27.7 g 2.7 g	747 kcal 32.9 g 34.9 g 3.7 g
7 木	ごはん	○	かつおのスタミナ揚げ 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	にんじん ほうれん草	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	702 kcal 25.2 g 15.5 g 2.3 g	855 kcal 31.0 g 18.0 g 3.2 g
8 金	中華めん	○	焼き餃子(2こ) ひじきのサラダ みそラーメンスープ	豚肉 みそ ツナ	牛乳 ひじき	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 キャベツ きゅうり	中華めん ぎょうざの皮 かたくり粉	ごめ油 ごま油	690 kcal 30.5 g 19.7 g 2.8 g	855 kcal 37.8 g 23.7 g 3.6 g
11 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	ベーコン ソフトチキン水煮 豆腐 糸かまぼこ たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん	白菜キムチ つぼ漬け 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 薄力粉 上白糖 ビスケット マシュマロ	ごめ油 ごま油 いりごま バター	597 kcal 20.6 g 18.5 g 2.8 g	756 kcal 25.2 g 21.6 g 3.8 g
12 火	ごはん	○	鶏ささみのレモンソース じゃこサラダ 凍り豆腐と卵のスープ	鶏肉 凍り豆腐 たまご	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	レモン果汁 キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 上白糖	ごめ油	587 kcal 28.6 g 18.5 g 2.2 g	744 kcal 36.8 g 21.9 g 3.1 g
13 水	発芽玄米ごはん	○	ほうれん草とチーズのサラダ 春野菜のチキンカレー カラマンダリン	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス トマトピューレ 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 カラマンダリン	金芽米 発芽玄米 じゃがいも チャツネ	ごめ油	609 kcal 21.3 g 17.4 g 1.9 g	782 kcal 26.5 g 20.7 g 2.7 g
14 木	ごはん	○	新じゃがのそぼろ煮 わかめのあえもの レタスのみそ汁	豚肉 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 きゅうり キャベツ コーン しめじ レタス	金芽米 こんにゃく じゃがいも かたくり粉 上白糖	ごめ油 いりごま 三温糖	623 kcal 23.8 g 20.8 g 2.2 g	789 kcal 29.3 g 25.4 g 2.9 g
15 金	きなこ揚げパン	○	あじのハーブ焼き キャベツのサラダ 野菜スープ	きなこ 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 コーン だいこん	コッパパン 上白糖 じゃがいも	ごめ油	601 kcal 28.4 g 23.0 g 2.8 g	760 kcal 36.4 g 28.1 g 3.6 g
18 月	ごはん	○	厚揚げのたまごとし 糸寒天のあえもの 山菜入り豚汁	鶏肉 厚揚げ たまご 糸かまぼこ 豚肉 みそ	牛乳 糸かんでん	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし ごぼう だいこん 山菜ミックス水煮 ねぎ	金芽米 鉄強化米 三温糖 こんにゃく じゃがいも	ごめ油	566 kcal 25.3 g 16.8 g 2.1 g	712 kcal 31.9 g 19.9 g 2.6 g
19 火	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	鶏肉 油揚げ さつま揚げ 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ クールゼリーの 素	にんじん	にんにく しょうが ふき たけのこ水煮 たまねぎ ねぎ	金芽米 コーンスターチ こんにゃく 三温糖 じゃがいも サイダー	ごめ油	653 kcal 26.6 g 19.2 g 2.3 g	838 kcal 33.8 g 23.5 g 2.8 g
20 水	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 豚肉 糸かまぼこ 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	560 kcal 23.8 g 16.8 g 2.4 g	704 kcal 29.8 g 19.7 g 3.3 g
21 木	ごはん	○	ホキの包み揚げ ごまあえ みそけんちん汁	ホキ 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 しめじ ねぎ	金芽米 鉄強化米 春巻きの皮 三温糖 こんにゃく	ごめ油 すりごま ねりごま ごま油	624 kcal 27.8 g 19.5 g 1.9 g	761 kcal 32.6 g 22.9 g 2.2 g
22 金	山菜うどん	○	糸寒天のあえもの よもぎ餅(きなこ)	鶏肉 油揚げ 糸かまぼこ きなこ	牛乳 こんにゃく寒天	にんじん ほうれん草 よもぎパウダー	山菜ミックス水煮 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	626 kcal 23.4 g 13.7 g 2.5 g	807 kcal 29.3 g 15.8 g 3.1 g
25 月	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 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ねぎ はくさい えのきたけ	金芽米 じゃがいも こんにゃく 三温糖	マヨネーズ(卵入り) ごま油 いりごま ごめ油	562 kcal 25.6 g 17.6 g 2.1 g	709 kcal 32.5 g 20.8 g 2.5 g
26 火	ごはん	○	アスパラのえんぴつ揚げ 海藻サラダ 糸寒天スープ	豚肉 たまご ベーコン	牛乳 海藻ミックス ひじき 糸かんでん	アスパラガス にんじん 小松菜	キャベツ もやし はくさい	金芽米 鉄強化米 薄力粉 パン粉 三温糖	ごめ油 いりごま	569 kcal 20.1 g 19.3 g 1.9 g	739 kcal 26.9 g 24.4 g 2.5 g
27 水	ごはん	○	鮭のピザ風焼き 水菜のサラダ 大豆とポテトのスープ 宇和ゴールド	さけ 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	カットトマト 赤パプリカ ピーマン 水菜 にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ 宇和ゴールド	金芽米 鉄強化米 じゃがいも	ごめ油	609 kcal 32.3 g 17.3 g 1.7 g	769 kcal 41.0 g 20.4 g 2.1 g
28 木	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 担々こんにゃく麺スープ	厚揚げ 糸かまぼこ 豚肉 なると みそ	牛乳 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 切干大根 にんにく たまねぎ	金芽米 三温糖 かたくり粉 こんにゃく麺	ごま油 ノエッグ マヨネーズ ごめ油 すりごま ねりごま	594 kcal 23.7 g 21.1 g 2.2 g	749 kcal 29.2 g 25.5 g 2.8 g
29 金	切り込み丸パン	○	ハンバーグ アスパラチーズサラダ 春野菜のポトフ	豚肉 豆腐 たまご ソフトチキン水煮 ウィンナー	牛乳 チーズ	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	558 kcal 28.1 g 23.3 g 2.9 g	700 kcal 35.0 g 28.1 g 4.0 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