

# 令和8年度 6月分 学校給食予定献立表(前半)



〈Aコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名 ・牛乳・汁物・主菜・副菜の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
1月	牛乳 ごはん かきたま汁 さんまのかば揚げ ブロッコリーサラダ	かまぼこ 卵 さんま(でんぷん付)	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	金芽米 でんぷん さとう	油 白いりごま	エネルギー 844 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 35.1 g 食塩相当量 2.8 g
2火	牛乳 ごはん さわに椀 鶏の唐揚げ(2個) おかかあえ	豚肉 細切かぼちゃ 鶏肉(下味) 花かつお	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ だいこん えのきたけ はくさい きゅうり	金芽米 でんぷん	油	エネルギー 739 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.4 g
3水	牛乳 メロンパン コーンポタージュ ポトトとチーズのキャブ 焼き 春雨サラダ ミルク(ココア)	鶏肉 ショルダーベーコン	牛乳 生クリーム ジュレットチーズ	パセリ にんじん	たまねぎ コーンポタージュ ホールコーン きゅうり キャベツ	まるパン ロゼット ジャガ芋 マロニー さとう ミルク(ココア)	バター オリーブ油 ごま油	エネルギー 891 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 4.4 g
4木	牛乳 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 赤魚のねぎねぎソース 和風おさつサラダ	豆腐 みそ 赤魚	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	はくさい だいこん えのきたけ 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり	金芽米 さとう さつま芋	油	エネルギー 688 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.5 g
5金	牛乳 玄米入りごはん ポークカレー ウインナーとキャベツのソテー フルーツポンチ	豚肉 野菜入りソーセージ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ りんごピューレ ホールコーン 白桃缶 甘夏みかん缶 あんず缶	金芽米 発芽玄米 じゃが芋 でんぷん ジャイマスカットゼリー	油	エネルギー 854 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.9 g
8月	牛乳 ごはん ポトフ メンチカツ ごぼうマヨサラダ	鶏肉 メンチカツ	牛乳	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり ホールコーン	金芽米 じゃが芋	油 ノンオイルマヨネーズ	エネルギー 821 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.9 g
9火	牛乳 ごはん 凍り豆腐入り麻婆汁 蒸しきょうざ(3個) もやし中華サラダ	豚肉 こおり豆腐 豆腐 みそ ギョーザ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし きゅうり	金芽米 さとう	ごま油	エネルギー 748 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.9 g
10水	牛乳 背割りコッパパン 白菜スープ ワンカトルマトソース かぼちゃサラダ	鶏肉 ワンカトル	牛乳	にんじん トマトピューレ かぼちゃ	たまねぎ はくさい きゅうり	コッパパン じゃが芋 さとう	油	エネルギー 699 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 4.1 g
11木	牛乳 ごはん オニオンスープ 和風ハンバーグ こんにやくサラダ 豆乳いちごグループ	豚肉 大豆 国産ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ	金芽米 さとう サラダ コーン 豆乳いちごグループ		エネルギー 841 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 3.2 g
12金	牛乳 ごはん 豚汁 いわしのおかか煮 もやしひじきサラダ	豚肉 みそ いわしおかか煮	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 じゃが芋 突こんにやく さとう	油 白いりごま	エネルギー 717 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.4 g
15月	牛乳 ごはん みそけんちん汁 いばと豚肉のキャブ あえ キャベツのごまあえ	豆腐 みそ 豚レバー(下味) 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 こんにやく でんぷん さとう	油 白すりごま	エネルギー 839 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.5 g

郷土料理にはこのマークがつきます

地場産物をたくさん使った献立にはこのマークがつきます

かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます

具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます



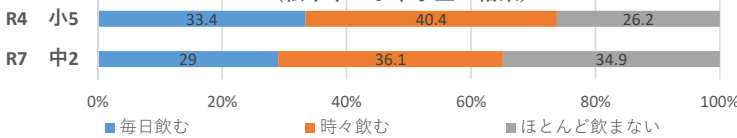
## 食育だより

### 6月 月目標 「骨や歯を丈夫にしよう」

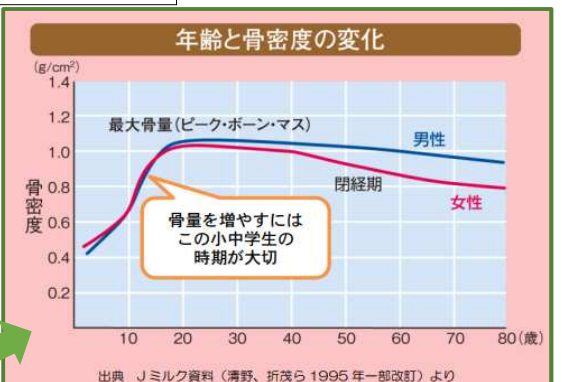
中学生になると、家で牛乳を飲む人が減っています。

給食以外に、牛乳を家ではどれくらい飲んでいますか？

(松本市の小中学生の結果)



最大骨量を最大化する最も効果的な時期は18歳より前で、この時期のカルシウム摂取量が重要です。大人になってからカルシウム摂取量を増やしても骨密度の低下や骨折を予防する効果は小さいです。(食事摂取基準2025より)中学生に摂って欲しいカルシウムの量は男子1000mg、女子800mg。給食で牛乳を1本(224mg)飲むだけでは足りません。



「牛乳飲むなら今でしょ!いや、今しかない!」



〈Aコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名 ・牛乳・汁物・主菜・副菜の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
16火	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 鶏肉の塩こうじ焼き さわやか梅サラダ	油揚げ みそ 鶏肉(下味)	牛乳 コウヤ寒天	にんじん	はくさい だいこん たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり カリカリ梅	金芽米 さとう		エネルギー 673 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.2 g
17水	牛乳 コッパパン ABCスープ オムレツマトリス のりマヨサラダ	鶏肉 ブレンド肉	牛乳 角さぎみのり	にんじん トマト水煮 トマトビュレ ほうれんそう	セロリー たまねぎ キャベツ にんにく もやし きゅうり	コッパパン マカロニ(ABC) さとう	オリーブ油 ノイegg マヨネーズ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.5 g
18木	牛乳 ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 肉じゃが たくあんあえ	厚揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	だいこん 長ねぎ えのきたけ たまねぎ はくさい きゅうり 細切たくあん	金芽米 しらたき じゃが芋 さとう	油	エネルギー 739 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.7 g
19金	牛乳 ごはん いも団子汁 アジフライ なめたけあえ	鶏肉 あじ松葉開きフライ	牛乳	にんじん	だいこん 長ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり なめたけ	金芽米 いも団子	油	エネルギー 724 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.8 g
22月	牛乳 ごはん さばとたけのこのみそ汁 キムタクごはんの具 キャベツの香味あえ	さば 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ たまねぎ だいこん 長ねぎ 白菜キムチ漬 つぼ漬 きゅうり キャベツ	金芽米	ごま油 白いりごま	エネルギー 688 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.6 g
23火	牛乳 ごはん みそキムチ汁 あんかけ肉団子(3個) こんがあえ	豚肉 焼き豆腐 みそ 五目野菜肉だんご	牛乳 塩こんが	にんじん	たまねぎ はくさい 白菜キムチ漬 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米		エネルギー 708 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.1 g
24水	牛乳 コッパパン ミネストローネ やさしいラタ コーンサラダ あんずジャム	豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト水煮	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッパパン じゃが芋 やさしいラタ あんずジャム	オリーブ油	エネルギー 777 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 3.3 g
25木	牛乳 ごはん こんにやく麺スープ さわらの幽庵焼き 海そうサラダ	豚肉 なると さわら(下味)	牛乳 海そうサラダ	にんじん	キャベツ たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり	金芽米 こんにやく麺 さとう	油	エネルギー 664 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.2 g
26金	牛乳 ごはん 五目スープ 厚揚げとひき肉のピリ辛炒め 大根のナムル	鶏肉 なると 豚肉 厚揚げ 大豆の華	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい きくらげ 長ねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん	金芽米 でんがん さとう	ごま油 白いりごま	エネルギー 713 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.7 g
29月	牛乳 ごはん ジュリエンスープ 鶏のレモンソース ポテトサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ レモン汁 きゅうり	金芽米 でんがん さとう じゃが芋	油	エネルギー 778 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.5 g
30火	牛乳 ごはん 鶏ごぼ汁 イカカツ のり酢あえ	鶏肉 イカカツ	牛乳 角さぎみのり	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう えのきたけ 長ねぎ はくさい きゅうり	金芽米 さとう	油	エネルギー 713 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.7 g

郷土料理にはこのマークがつけます

地場産物をたくさん使った献立にはこのマークがつけます

かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつけます

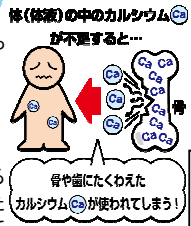
具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます

6月は牛乳月間です

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことに、理解を深める機会にしましょう。

給食にはどうして牛乳が出るの？

**カルシウムの量** それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることでじょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。



今日の牛乳どんな味？

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

旭町中学校希望献立

それぞれのクラスで希望を出し、その中から多かったメニューで決めました。みなさんの好きなメニューがいっぱいあるとうれしいです。しっかり食べましょう。

**地球くんマークについて**  
今年度から地場産物をたくさん給食で使用した日に、このマークがつけます。地球が二酸化炭素によって熱くなりすぎること、様々な変化が起こり、私たちの生活に良くない影響を与えます。そこで、二酸化炭素をできるだけ減らすように「ゼロカーボン」の実現に向けて、松本市で行う取組みの中に、市民のみなさんが行う50の行動(\*)があります。そのうちの一つ、「農ある松本の暮らしを継続させよう! (松本の畑や田んぼを自然をずっと大切に、みなさんの暮らしを守り続けることにもつながります。給食でも積極的に地場産物を使用するので、みなさんも地球を守る行動を実現していきましょう。)

(\*)50の市民アクション:  
<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/uploaded/attachment/123111.pdf>