



令和8年度 6月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市東部学校給食センター

〈Bコース〉

日曜	料理名	汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜	の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	
1月	ごはん	大根と厚揚げのみそ汁 肉じゃが たくあんあえ		牛乳 厚揚げ みそ 豚肉	だいこん えのきたけ 長ねぎ たまねぎ はくさい きゅうり 細切たくあん にんじん いんげん 小松菜	金芽米 しらたき じゃが芋 さとう 油	575 kcal 24.6 g 18.7 g 2.2 g
2火	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		牛乳 油揚げ みそ コナヤク寒天 鶏肉 (下味)	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 にんじん	金芽米 さとう	523 kcal 27.9 g 15.8 g 1.5 g
3水	ごはん	鶏ごぼう汁 イカカツ のり酢あえ	かみかみ こんだて	牛乳 鶏肉 イカカツ 角きざみのり	だいこん ごぼう えのきたけ 長ねぎ はくさい きゅうり にんじん ほうれんそう	金芽米 さとう 油	546 kcal 20.4 g 17.1 g 2.1 g
4木	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		牛乳 かまぼこ 卵 さんま(でんぷん付)	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 ブロッコリー	金芽米 でんぷん さとう 油 白いりごま	637 kcal 22.9 g 26.9 g 2.2 g
5金	青割りコッパパン	白菜スープ ワナフルトマトソース かぼちゃサラダ	パンにはさんで 食べてね	牛乳 鶏肉 ワナフルト	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	647 kcal 26.3 g 26.3 g 3.6 g
8月	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	まつもとの日 こんだて	牛乳 さば缶 豆腐 豚肉	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 にんじん 小松菜	金芽米 ごま油 白いりごま	534 kcal 22.6 g 17.0 g 1.9 g
9火	ごはん	いも団子汁 アジフライ なめたけあえ		牛乳 鶏肉 あじ松葉開きフライ	だいこん えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ にんじん	金芽米 いも団子 油	565 kcal 20.5 g 15.5 g 2.0 g
10水	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		牛乳 鶏肉 なると 豚肉 厚揚げ 大豆の華	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 にんじん	金芽米 でんぷん さとう ごま油 白いりごま	557 kcal 25.2 g 17.4 g 2.0 g
11木	ごはん	みそけんちん汁 パ-と豚肉のケチャップあえ キャベツのごまあえ		牛乳 豆腐 みそ 豚肉 豚レバー(下味)	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 こんにやく でんぷん さとう 油 白すりごま	651 kcal 25.7 g 22.3 g 1.9 g
12金	メロンパン	コーンポタージュ ポトとチーズのアップ焼き 春雨サラダ ミルメーク(ココア)		牛乳 鶏肉 シヨルダーベーコン 生クリーム シュレットチーズ	たまねぎ コ-パ-スト ホールコーン きゅうり キャベツ にんじん パセリ	まるパン メロンビス じゃが芋 マロニー さとう ミルメーク バター オリーブ油 ごま油	809 kcal 27.2 g 28.7 g 3.6 g
15月	ごはん	みそキムチ汁 あんかけ肉団子(2個) こんぶあえ		牛乳 豚肉 焼き豆腐 みそ 五目野菜肉だんご 塩こんぶ	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 にんじん	金芽米	535 kcal 22.0 g 15.7 g 2.3 g

郷土料理には
このマークがつけます

地産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


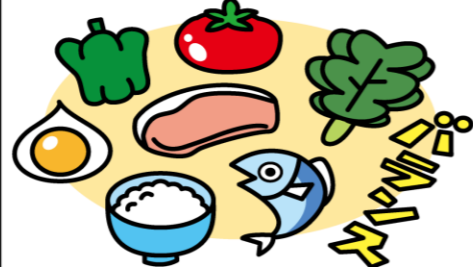


食育だより

6月 月目標「骨や歯を丈夫にしよう」

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしく感じにくくなってしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を守るために、次の点に気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

 <p>食事はよくかんで 食べましょう</p>	 <p>いろいろな食品をバランス よく食べましょう</p>	 <p>だらだらと食べたり飲んだり するのはやめましょう</p>	 <p>食べた後は歯みがきを しましょう</p>
--	--	--	---





令和8年度 6月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Bコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名	汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜	の順で並んでいます	材料名			エネルギー
				赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
16火	ごはん	さわに椀 鶏の唐揚げ(2個) おかかあえ		牛乳 豚肉 細切かぼ 鶏肉(下味) 花かつお	たけのこ だいこん えのきたけ はくさい きゅうり にんじん 小松菜	金芽米 でんぷん 油	583 kcal 25.8 g 20.4 g 1.9 g
17水	ごはん	こんにゃく麺スープ さわらの幽庵焼き 海そうサラダ		牛乳 豚肉 なると さわら(下味) 海そうサラダ	キャベツ たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん	金芽米 こんにゃく麺 さとう 油	508 kcal 25.8 g 15.7 g 1.7 g
18木	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		牛乳 豆腐 みそ 赤魚 わかめ	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 にんじん チンゲンサイ	金芽米 さとう さつま芋 油	532 kcal 23.5 g 12.4 g 1.9 g
19金	コッパン	ABCスープ オムレットマトリス のりマヨサラダ	地球マーク	牛乳 鶏肉 プレーン乳 角きざみのり	にんじん トマト水煮 トマトピューレ 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	コッパン マカロニ(ABC) さとう オリーブ油 ノエッグ マヨネーズ	581 kcal 22.7 g 22.0 g 3.1 g
22月	ごはん	ポトフ メンチカツ ごぼうマヨサラダ	地球マーク	牛乳 鶏肉 メンチカツ	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 にんじん	金芽米 じゃが芋 ノエッグ マヨネーズ 油	651 kcal 22.4 g 24.4 g 2.2 g
23火	玄米入りごはん	ポークカレー ウイナーとキャベツのソテー フルーツポンチ		牛乳 豚肉 野菜入りソーセージ	しょうが にんにく たまねぎ りんごピューレ キャベツ ホールコーン 甘夏みかん缶 白桃缶 にんじん ピーマン	金芽米 発芽玄米 じゃが芋 でんぷん ノエッグ マヨネーズ 油	691 kcal 22.5 g 22.1 g 2.2 g
24水	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	地球マーク	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ キャベツ レモン汁 きゅうり にんじん	金芽米 でんぷん さとう じゃが芋 油	601 kcal 25.3 g 18.5 g 2.0 g
25木	ごはん	凍り豆腐入り麻婆汁 蒸しぎょうざ(2個) もやしの中華サラダ		牛乳 豚肉 こおり豆腐 豆腐 みそ わかめ ギョーザ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし きゅうり にんじん 小松菜	金芽米 さとう ごま油	566 kcal 21.6 g 17.0 g 2.2 g
26金	コッパン	ミネストローネ やさいグラタン コーンサラダ あんずジャム	地球マーク	牛乳 豚肉 大豆	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん パセリ トマト水煮	コッパン じゃが芋 やさいグラタン あんずジャム オリーブ油 油	696 kcal 22.3 g 25.4 g 2.8 g
29月	ごはん	オニオンスープ 和風ハンバーグおろしソース こんにゃくサラダ 豆乳いちごクレープ	地球マーク	牛乳 豚肉 大豆 国産ハンバーグ	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ にんじん パセリ	金芽米 さとう サラダ コニャク 豆乳いちごクレープ	669 kcal 24.1 g 24.3 g 2.5 g
30火	ごはん	豚汁 いわしのおかか煮 もやしひじきサラダ		牛乳 豚肉 みそ ひじき いわしおかか煮	ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ もやし きゅうり にんじん	金芽米 じゃが芋 突こんにゃく さとう 油 白いりごま	560 kcal 23.2 g 18.8 g 1.9 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



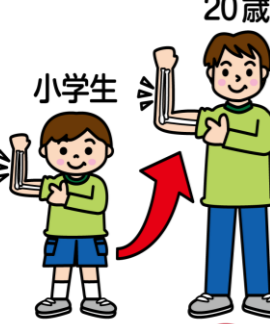
具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます



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ついて、理解を深める機会にしましょう。

カルシウムの量

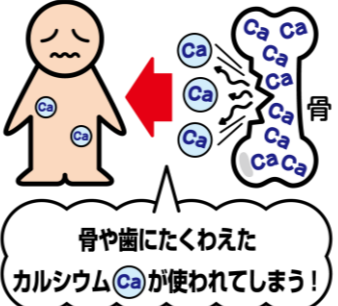


それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

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。

体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



牛乳は「農産物」!



開智小学校希望献立

今回の希望献立は、玉ねぎなどこの時期に旬を迎える食材をたくさん使ったメニューを選びました。この時期ならではの食材を食べて、心も体も元気いっぱいにしましょう!

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、このマークがつきます。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「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持続させよう! (松本の畑や田んぼ自然をずっと大切にみなさんの暮らしを守り続けよう)」のために「近くで作られた地場産物を食べるのが大切です。」地場産物を使うことで、野菜を遠くから運ばなくて済むため、運ぶときに出る二酸化炭素の量が減ります。このように近くで作られた地場産物を食べることで、松本の畑や田んぼ、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>

