

月	火	水	木	金
1 牛乳 ごはん 沢煮椀 魚の包み揚げ おかかたくあん和え 小欠食	2 牛乳 ごはん なめこ汁 豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ	3 牛乳 黒糖パン コーンスープ ミートグラタン フレンチサラダ	4 牛乳 ごはん 鶏ごぼうスープ いかカツ はるさめサラダ	5 牛乳 ごはん かきたま汁 赤魚みそ粕漬け焼き きんぴらごぼう
8 牛乳 小2希望献立 わかめごはん ABCスープ 鶏肉の山賊揚げ のり酢あえ 冷凍みかん	9 牛乳 ごはん タンタン麺汁 コーンしゅうまい じゃこ和え 小・中	10 牛乳 きなこ揚げパン 野菜スープ 枝豆とパプリカのオムレツ キャベツサラダ	11 牛乳 ごはん 実だくさんみそ汁 さわらのカレー焼き バンバンジーサラダ	12 牛乳 チキンライス ジュリエヌスープ コロッケ クスクスサラダ 世界の食文化を知ろう
15 牛乳 ごはん 五目汁 厚揚げと長ねぎの煮つけ まぜっこサラダ	16 牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 魚と凍り豆腐の甘辛煮 ゆかりあえ	17 牛乳 丸パン ポークビーンズ スパイシーチキン 糸寒天サラダ	18 牛乳 ごはん はるさめスープ 豚どんの具 磯マヨサラダ	19 牛乳 ごはん チキンカレー 焼きウィンナー コールスローサラダ
22 牛乳 ごはん 豆腐のみそ汁 シルバーの黄金焼き ひじきの煮つけ	23 牛乳 ごはん 四川スープ プルコギ炒め もやしナムル	24 牛乳 減量コッペパン 白菜スープ スパゲティーナポリタン コーンとツナのサラダ	25 牛乳 いなりごはん てまり麩のすまし汁 お魚フライ ハムサラダ	26 牛乳 松本の日献立 ごはん 筍とさばのみそ汁 鶏肉のりんごソース なめたけ和え
29 牛乳 ごはん 沢煮椀 魚の包み揚げ おかかたくあん和え 中欠食	30 牛乳 ごはん 中華スープ 酢豚 海藻サラダ	<p>かみかみ食材を使った献立</p> <p>具だくさんみそ汁</p> <p>地場産物をたくさん使った献立</p> <p>【食育パネル展の紹介】 テーマ:「6月は食育月間 ~松本市のすすめる食育~ 期間:6/1(月)~6/30(火) 会場:八十二銀行 (ウィンドギャラリー)</p>		

6月の月目標
骨や歯を丈夫にしよう



都合により献立が変更になることがあります

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ようにする「ゼロカーボン」の実現に向けて、松本市で行う取り組みの中に、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して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。

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりとよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

好きな味いらずに バランスよく食べる

がたい物を よくかんで食べる

健康な歯と口をつくる 食生活のポイント

- 時間を決めて食べる
- 目安は一口30回!
- 骨や歯のもとになるカルシウムをとる
- 食べたらしっかり歯をみがく

