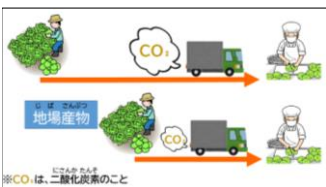


「地場産物たくさん」マーク				
今月の地場産物: はちく(たけのこ)、小松菜、ほうれん草、水菜、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ズッキーニ				
「かみかみ食材」マーク		「具だくさんみそ汁」マーク		「郷土料理」マーク
月	火	水	木	金
1 牛乳 小学校 欠食 ごはん シューマイ(2こ) 海藻サラダ もやし中華スープ	2 牛乳 ごはん ★もぐかり鮭のごほうび包み グリーンサラダ かぶのスープ	3 牛乳 ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ★カミカミ元気!じゃこのリチーズサラダ 豆乳コーンスープ	4 牛乳 ごはん 千草卵焼き ごまネーズあえ ★おうるおうもずく酢スープ	5 牛乳 チキンとアスパラのスープバゲティー (ソフト麺、チキンとアスパラのスープ) じゃが丸くん(チーズ入り) ブロッコリーサラダ
← 中学校 歯と口の衛生週間 →				
8 牛乳 ごはん ユーリンチー ごまドレッシングサラダ 中華スープ	9 牛乳 松本の日 たけのこごはん ますの塩焼き 和風サラダ 厚揚げのみそ汁	10 牛乳 ごはん 肉じゃが 千草あえ おぼろとうふ汁	11 牛乳 ごはん 凍り豆腐とシラのチリソース 春雨サラダ にらたまスープ	12 牛乳 中信大会 応援献立 ピザトースト ツナ大豆サラダ ABCスープ さくらんぼ(小:2こ、中:3こ)
15 牛乳 会田中 欠食 ごはん シューマイ(2こ) 海藻サラダ もやし中華スープ	16 牛乳 松本の日 発芽玄米ごはん 鶏肉の梅焼き 五目きんぴら たけのこ汁	17 牛乳 四賀小5年 欠食 ごはん 豆腐の真砂焼き ごま酢あえ 厚揚げのみそ汁 河内晩柑	18 牛乳 四賀小5年 欠食 わかめごはん ししゃものごま揚げ(小:2本、中:3本) 切り干し大根のマヨあえ 豚汁	19 牛乳 四賀小5年 欠食 長崎ちゃんぽん (中華めん、長崎ちゃんぽんスープ) 豆豆みそ豆 こんにゃくサラダ
22 牛乳 ごはん 春雨とひき肉の炒めもの カミカミサラダ ワンタンスープ	23 牛乳 チキンソースカツ丼 (ごはん、チキンソースカツ、キャベツ) ピリ辛あえ かみなり汁	24 牛乳 ごはん あじのみそ漬け焼き 塩こんぶあえ 鶏ごぼう汁・ほうじ茶プリン	25 牛乳 ごはん ちくわのカレー揚げ(小:2本、中:3本) つぼ漬けあえ 根菜のごまみそ汁	26 牛乳 切り込み丸パン 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ 肉団子スープ
← 小学校 歯と口の衛生週間 →				
29 牛乳 ごはん いかの香味焼き のり酢あえ かぶと油揚げのみそ汁	30 牛乳 中2希望献立 「夏に備える献立」 ごはん オクラとパプリカのねばねばサラダ 夏野菜のポークカレー アジサイゼリー	今月の献立を紹介します ☆1~5日は中学校、22~26日は小学校の「歯と口の衛生週間」です。かみかみ食材やカルシウムを多く含む食材をたくさん使っています。★印のメニューは中学校の保健給食委員のみなさんが考えました。お楽しみに♪ ☆9日、16日:「松本の日」です。四賀地区の「はちく」を使って、「たけのこごはん」や郷土食「たけのこ汁」を作ります。 ☆12日:中信大会応援献立です。体づくりに必要な栄養素がとれる献立にしました。 ☆30日:中学2年生の希望献立です。「夏に備える献立」をテーマに考えてくれました。		

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ださないようにする「ゼロカーボン」の実現にむけて、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ことが大切です。」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。

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

都合により献立を変更することがあります

●●●お知らせ●●●

食育情報パネル展が開催されます。
お近くをお通りの際はぜひご覧ください
テーマ:「6月は食育月間」
期間:6/1(月)~ 6/30(火)
場所:八十二銀行松本営業部
(ウインドギャラリー)



6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	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
			副菜 汁物 果物・その他	鶏肉、豚肉、 豆腐、ベーコン	牛乳、 海藻ミックス、 ひじき	野菜、 にんじん、 にら	たまねぎ、しょうが、 キャベツ、きゅうり、もやし	金芽米、鉄強化米、 しゅうまいの皮、 かたくり粉、三温糖	ごま油、こめ油、 いりごま	581 kcal 25.4 g 19.5 g 2.2 g	728 kcal 31.2 g 23.3 g 2.9 g
1月	ごはん	○	シウマイ(2こ) 海藻サラダ もやしの中華スープ	鶏肉、豚肉、 豆腐、ベーコン	牛乳、 海藻ミックス、 ひじき	野菜、 にんじん、 にら	たまねぎ、しょうが、 キャベツ、きゅうり、もやし	金芽米、鉄強化米、 しゅうまいの皮、 かたくり粉、三温糖	ごま油、こめ油、 いりごま	581 kcal 25.4 g 19.5 g 2.2 g	728 kcal 31.2 g 23.3 g 2.9 g
2火	ごはん	○	もくかり鮭のごぼう包み グリーンサラダ かぶのスープ	さけ、ハム、鶏肉	牛乳、チーズ	アスパラガス、 野菜、かぶの葉、 にんじん	えのきたけ、エリンギ、 キャベツ、きゅうり、 かぶ、たまねぎ	金芽米、鉄強化米、 春巻きの皮	ごめ油	632 kcal 30.5 g 20.0 g 2.0 g	765 kcal 35.6 g 23.0 g 2.4 g
3水	ごはん	○	鶏肉のコーンフ레이크焼き カミカミ元氣！じゃこのりチーズサラダ 豆乳コーンスープ	鶏肉、豆乳	牛乳、チーズ、 ちりめんじゃこ、 焼きのり	にんじん	キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、コーン、 コーンペースト	金芽米、鉄強化米、 コーンフレーク、パン粉、 じゃがいも	マヨネーズ(卵入り)、 ごめ油	635 kcal 28.7 g 21.1 g 2.3 g	806 kcal 36.4 g 25.4 g 3.2 g
4木	ごはん	○	千草卵焼き ごまネーズあえ お口うるおうもずく酢スープ	たまご、鶏肉、 糸かまぼこ、豆腐	牛乳、もずく	にんじん、 ほうれん草、 オクラ	たまねぎ、キャベツ、 はくさい、ごぼう、 しょうが	金芽米、三温糖	ごめ油、 ノイグ マヨネーズ、 いりごま、 すりごま	569 kcal 23.8 g 19.9 g 2.1 g	719 kcal 29.6 g 23.8 g 2.4 g
5金	ソフト麺	○	じゃが丸くん(チーズ入り) ブロッコリーサラダ チキンとアスパラのスープ	ベーコン、鶏肉、ハム	牛乳、チーズ	にんじん、 アスパラガス、 ブロッコリー	にんにく、たまねぎ、 エリンギ、きゅうり、 キャベツ、コーン	ソフト麺、 じゃがいも、 かたくり粉	オリーブ油、 ごめ油、 ごま油	694 kcal 27.2 g 21.1 g 2.5 g	850 kcal 33.3 g 25.7 g 3.4 g
8月	ごはん	○	ユーリンチー ごまドレッシングサラダ 中華スープ	鶏肉、糸かまぼこ、 焼き豚	牛乳	野菜、にんじん、 チンゲン菜	しょうが、にんにく、ねぎ、 きゅうり、キャベツ、はくさい	金芽米、かたくり粉、 米粉、三温糖、春雨	ごめ油、ごま油、 すりごま、 いりごま	620 kcal 23.0 g 22.8 g 2.2 g	792 kcal 29.2 g 28.0 g 2.8 g
9火	たけのこごはん	○	ますの塩焼き 和風サラダ 厚揚げのみそ汁	鶏肉、ます、 糸かまぼこ、 厚揚げ、みそ	牛乳	きぬさや、にんじん	はちくたけのこ、きゅうり、 キャベツ、もやし、しょうが、 はくさい、たまねぎ、ねぎ	金芽米、三温糖、 じゃがいも	ごめ油	571 kcal 31.4 g 17.2 g 2.7 g	723 kcal 40.1 g 20.6 g 3.6 g
10水	ごはん	○	肉じゃが 千草あえ おぼろとうふ汁	豚肉、たまご、豆腐	牛乳	にんじん、きぬさや、 小松菜	たまねぎ、キャベツ、もやし、 はくさい、だいこん、しめじ、ねぎ	金芽米、鉄強化米、 しらたき、 じゃがいも、三温糖、 かたくり粉、 こんにゃく	ごめ油、ごま油	572 kcal 23.0 g 17.7 g 1.9 g	722 kcal 28.6 g 20.8 g 2.6 g
11木	ごはん	○	凍り豆腐とシイラのチリソース 春雨サラダ にらたまスープ	しいら、凍り豆腐、 たまご	牛乳	にんじん、にら	しょうが、にんにく、ねぎ、 きゅうり、キャベツ、コーン、 たまねぎ	金芽米、鉄強化米、 三温糖、 かたくり粉、 春雨、上白糖	ごめ油、ごま油、 いりごま	579 kcal 22.1 g 18.0 g 2.1 g	733 kcal 27.2 g 21.4 g 2.8 g
12金	ピザトースト	○	ツナ大豆サラダ ABCスープ さくらんぼ(小:2こ、中:3こ)	ハム、大豆、 ツナ、鶏肉	牛乳、チーズ、 わかめ	トマトビュレ、 カットトマト、 ピーマン、にんじん、 ほうれん草	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 だいこん、さくらんぼ	食パン、上白糖、 マカロニ	ごめ油	561 kcal 28.3 g 22.2 g 3.0 g	711 kcal 35.6 g 27.0 g 3.7 g
15月	ごはん	○	シウマイ(2こ) 海藻サラダ もやしの中華スープ	鶏肉、豚肉、 豆腐、ベーコン	牛乳、 海藻ミックス、 ひじき	野菜、 にんじん、 にら	たまねぎ、しょうが、 キャベツ、きゅうり、もやし	金芽米、鉄強化米、 しゅうまいの皮、 かたくり粉、三温糖	ごま油、こめ油、 いりごま	581 kcal 25.4 g 19.5 g 2.2 g	728 kcal 31.2 g 23.3 g 2.9 g
16火	発芽玄米ごはん	○	鶏肉の梅焼き 五目さんびら たけのこ汁	鶏肉、さつま揚げ、 油揚げ、さば缶、みそ	牛乳	にんじん、 さやいんげん、 小松菜	ねり梅、ごぼう、はちくたけのこ、 えのきたけ、ねぎ、しょうが	金芽米、発芽玄米、 三温糖、こんにゃく	ごめ油、いりごま	609 kcal 27.6 g 21.0 g 2.4 g	773 kcal 34.9 g 25.9 g 3.2 g
17水	ごはん	○	豆腐の真砂焼き ごま酢あえ 厚揚げのみそ汁 河内晩柑	豆腐、鶏肉、 たらすり身、 たまご、ツナ、 厚揚げ、みそ	牛乳、ひじき、 ちりめんじゃこ、 わかめ	にんじん	たまねぎ、もやし、きゅうり、 はくさい、えのきたけ、 ねぎ、河内晩柑	金芽米、鉄強化米、 かたくり粉、 上白糖、三温糖、 じゃがいも	いりごま	604 kcal 28.2 g 16.4 g 1.9 g	751 kcal 34.8 g 19.5 g 2.6 g
18木	わかめごはん	○	ししゃものごま揚げ(小:2本、中:3本) 切り干し大根のマヨあえ 豚汁	たまご、糸かまぼこ、 豚肉、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ、 ししゃも、ひじき	ほうれん草、 にんじん	切干大根、ごぼう、だいこん、ねぎ	金芽米、鉄強化米、 薄力粉、三温糖、 こんにゃく、 じゃがいも	いりごま、 ごめ油、 ノイグ マヨネーズ	660 kcal 30.2 g 23.9 g 2.5 g	800 kcal 32.7 g 27.2 g 3.0 g
19金	中華めん	○	豆苗みそ豆 こんにゃくサラダ 長崎ちゃんぽんスープ	豚肉、いか、 なると、大豆、 凍り豆腐、みそ	牛乳、ひじき	にんじん、 チンゲン菜、 ほうれん草	キャベツ、たまねぎ、きくらげ、 ねぎ、きゅうり	中華めん、 かたくり粉、 三温糖、こんにゃく、 上白糖	ごめ油	652 kcal 30.2 g 20.0 g 2.5 g	813 kcal 37.6 g 24.1 g 3.2 g
22月	ごはん	○	春雨とひき肉の炒めもの カミカミサラダ ワタンスープ	豚肉、さきいか、鶏肉	牛乳	にんじん、 チンゲン菜、 小松菜	しょうが、にんにく、しめじ、 たけのこ水煮、キャベツ、 きゅうり、だいこん、ねぎ	金芽米、鉄強化米、 マロニー、三温糖、 上白糖、ワタン	ごめ油、ごま油	579 kcal 22.1 g 16.0 g 2.7 g	734 kcal 27.3 g 18.7 g 3.3 g
23火	ごはん (チキンソースカツ丼)	○	チキンソースカツ・キャベツ ピリ辛あえ かみなり汁	鶏肉、たまご、豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし、 だいこん、ごぼう、ねぎ	金芽米、薄力粉、 パン粉、中ざら糖、 こんにゃく	ごめ油	641 kcal 29.5 g 20.3 g 2.1 g	819 kcal 38.0 g 24.3 g 2.9 g
24水	ごはん	○	あじのみそ漬焼き 塩こんがあえ 鶏ごぼう汁 ほうじ茶プリン	あじ、みそ、鶏肉	牛乳、塩昆布、 生クリーム、 アガー	にんじん、にら	しょうが、キャベツ、きゅうり、 ごぼう、たまねぎ、えのきたけ	金芽米、鉄強化米、 しらたき、上白糖	ごめ油	623 kcal 28.6 g 20.6 g 2.2 g	794 kcal 36.4 g 24.9 g 2.7 g
25木	ごはん	○	ちくわのカレー揚げ(小:2本、中:3本) つぼ漬けあえ 根菜のごまみそ汁	ちくわ、たまご、 油揚げ、みそ	牛乳	小松菜、にんじん	キャベツ、ごぼう漬け、 ごぼう、だいこん	金芽米、薄力粉、 じゃがいも、 こんにゃく	ごめ油、すりごま	611 kcal 23.3 g 18.5 g 2.8 g	785 kcal 29.8 g 22.4 g 3.8 g
26金	切り込み丸パン	○	鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ 肉団子スープ	鶏肉、豚肉	牛乳	にんじん、小松菜	にんにく、キャベツ、 きゅうり、しょうが、 はくさい、しめじ	丸パン、 マーマレード、 かたくり粉	ごめ油、 ノイグ マヨネーズ	645 kcal 31.8 g 26.4 g 3.4 g	725 kcal 37.8 g 31.9 g 3.7 g
29月	ごはん	○	いかの香味焼き のり酢あえ かぶと油揚げのみそ汁	いか、糸かまぼこ、 油揚げ、みそ	牛乳、焼きのり	かぶの葉、にんじん	しょうが、にんにく、 ねぎ、もやし、キャベツ、 きゅうり、かぶ	金芽米、三温糖	ごま油、いりごま	522 kcal 26.7 g 13.7 g 1.6 g	651 kcal 33.6 g 15.9 g 2.5 g
30火	ごはん	○	オクラとパプリカのねばねばサラダ 夏野菜のポークカレー アジサイゼリー	豚肉、ハム	牛乳、アガー	にんじん、かぼちゃ、 ピーマン、 モロヘイヤ、 オクラ、赤パプリカ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 ズッキーニ、なす、 りんごビュレ、きゅうり	金芽米、鉄強化米、 チャツネ、 春雨、上白糖、 ふどうゼリー、 サイダーゼリー	ごめ油	664 kcal 21.0 g 17.4 g 2.4 g	842 kcal 25.8 g 20.7 g 3.2 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