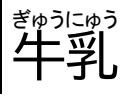
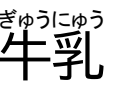
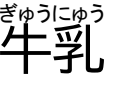
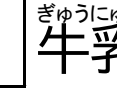
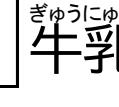
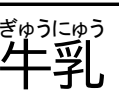
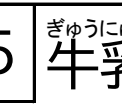
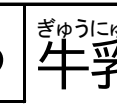
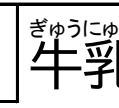
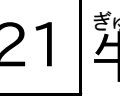
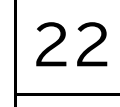
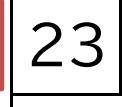
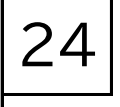


「地場産物たくさん」マーク					「かみかみ食材」マーク					「具たくさんみそ汁」マーク					「郷土料理」マーク									
今月の地場産物：しょうが、にんにく、じゃがいも、ピーマン、なす、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ズッキーニ、モロッコいんげん																								
月					火					水					木					金				
家族で食べよう  朝ごはん 松本市ホームページ 「パパッと簡単！アルプちゃん と朝ごはん」のレシピをご覧ください。↓↓↓ https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/65/104336.html					1  牛乳 半夏生(はんげしょう)献立 たこめし 銀ひらすの塩焼き こんにゃく寒天のあえもの じゃがいもと麴のみそ汁					2  牛乳 ごはん いなだとなすのカレー揚げ煮 にんじんドレッシングサラダ 凍り豆腐と小松菜のスープ					3  牛乳 七夕献立 ほうとう (ほうとう、ほうとう汁) 三色こんにゃくサラダ 七夕まんじゅう									
6  牛乳 ごはん ★肉だんご(2こ) ズッキーニの浅漬け 沢煮椀					7  牛乳 中3希望献立 ごはん ホキの包み揚げ カミカミサラダ キムチスープ					8  牛乳 松本の日 ごはん 山賊焼き 塩丸いかの酢の物 KT具たくさんみそ汁					9  牛乳 カレー風味のビビンバ丼 (ごはん、ビビンバ丼の具、ナムル) わかめスープ フルーツ白玉					10  牛乳 四賀小6年 欠食 じゃこのりチーズトースト ツナ大豆サラダ 米粉マカロニのミネストローネ				
13  牛乳 ごはん あじの黒酢だれ トマトの和風サラダ 甘酒入りみそ汁 味付けのり					14  牛乳 ★オムライス (チキンライス、オムライス用卵焼き、 小袋ケチャップ) モロッコいんげんのサラダ 野菜スープ・波田のすいか					15  牛乳 ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め もやしのあっさりごまあえ 白菜そぼろ汁 抹茶プリン					16  牛乳 環境にやさしい給食の日 ごはん ドライカレー だいコーンサラダ 環境にやさしい野菜スープ					17  牛乳 切り込み丸パン ★ハンバーグ コールスローサラダ 豆乳スープ 冷凍みかん				
20 海の日					21  牛乳 土用の丑の日 献立 牛丼 (ごはん、牛丼の具) 梅じゃがあえ かぼちゃのみそ汁					22  牛乳 会田中 欠食 ごはん 焼き餃子(2こ) ひじきのサラダ こんにゃく麺スープ					23  牛乳 会田中 欠食 ごはん ISN小学部 欠食 コロッケ チーズのサラダ コーンと卵のスープ					24  牛乳 あんかけ焼きそば (中華めん、あん) なすのおやき レモンあえ 会田中 欠食 ISN小学部 欠食				
今月の献立を紹介します ☆1日：半夏生献立。たこめしを作ります。 ☆4日：松本地域の七夕では「七夕ほうとう」や「七夕まんじゅう」という郷土食をお供えします。☆9日：松本の日。郷土食「山賊焼き」や「塩丸いかの酢の物」です。 ☆7日：中学3年生の希望献立。テーマ「私たちの好きなもの、集めました！！」 ☆17日：頭に「う」のつく食べ物を食べて、暑い夏を乗り切りましょう																								

食育だより

7月16日は「環境にやさしい給食の日」

都合により献立を変更することがあります

今月は無農薬・低農薬で栽培された農産物を使った「環境にやさしい給食」が登場します。この農産物は、松本地域や長野県内の生産者のみなさんのご協力により、地元で栽培された「地場産物」が、普段よりたくさん納品される予定です。

「ゼロカーボン」聞いたことがありますか？

ゼロカーボン

・・・企業や家庭が排出する二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの「排出量」から、植林・森林管理などによる「吸収量」を差し引いて排出量の合計を実質的にゼロにすること。

松本市ではゼロカーボンシティ実現のため、だれもが取り組めるアクションプランを示しています。

環境にやさしい地場産物を食べたり、知ったりすることは、ゼロカーボンにつながるアクションです。

★本と給食のコラボレーション★

小学校では、6月に読書週間がありました。そこで、今月の給食では、本の中に登場する料理を作ります。
どんな本に、どんな料理が出てくるのかな？

- ★肉だんご
・・・「妖怪アパートの優雅な食卓」
- ★オムライス・・・「給食室の日曜日」
- ★ハンバーガー
・・・「ハンバーガーはキケンなにおい！？」
「平成狸合戦ぽんぽこ」

7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とになる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をととのえるもとになる食品		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 水	たこめし	○	銀ひらすの塩焼き こんにゃく寒天のあえもの じゃがいもと麩のみそ汁	まだこ,銀ひらす, 糸かまぼこ, 油揚げ,みそ	牛乳, こんにゃく寒天, わかめ	ほうれん草, にんじん	しょうが,キャベツ, もやし,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ	金芽米, 玉麩, じゃがいも	こめ油	537 kcal 31.2 g 15.9 g 2.8 g	683 kcal 40.0 g 18.9 g 3.5 g
2 木	ごはん	○	いなだとなすの加-揚げ煮 にんじンドレッシングサラダ 凍り豆腐と小松菜のスープ	いなだ,凍り豆腐, ベーコン	牛乳	にんじん,小松菜	しょうが,なす,にんにく, たまねぎ,きゅうり, キャベツ,コーン,だいこん	金芽米,鉄強化米, かたくり粉, 三温糖	こめ油, オリーブ油	621 kcal 22.2 g 23.9 g 2.1 g	787 kcal 27.4 g 29.3 g 2.8 g
3 金	ほうとう	○	三色こんにゃくサラダ ほうとう汁 セタまんじゅう	鶏肉,油揚げ, みそ	牛乳	にんじん, かぼちゃ, ほうれん草, オクラ	干しいたけ,だいこん, ごぼう,ねぎ,キャベツ, きゅうり	ほうとう, こんにゃく, 上白糖,中力粉, 三温糖,あんこ	ごま油	691 kcal 24.9 g 14.0 g 2.1 g	846 kcal 30.1 g 16.0 g 2.8 g
6 月	ごはん	○	肉だんご(2こ) ズッキーニの浅漬け 沢煮椀	鶏肉,豚肉	牛乳,昆布	にんじん	たまねぎ,しょうが, キャベツ,ズッキーニ, だいこん,ごぼう, たけのこ水煮	金芽米, かたくり粉, 三温糖,しらたき	こめ油, ノエッグ マヨネーズ	619 kcal 25.6 g 24.0 g 2.0 g	781 kcal 31.9 g 29.3 g 2.5 g
7 火	ごはん	○	ホキの包み揚げ カミカミサラダ キムチスープ	ホキ,さきいか, 焼き豚,豆腐	牛乳,チーズ	青じそ,にんじん, にら	キャベツ,きゅうり, だいこん,たまねぎ, えのきたけ,白菜キムチ	金芽米,鉄強化米, 春巻きの皮, 上白糖	こめ油,ごま油	612 kcal 28.7 g 18.2 g 2.8 g	747 kcal 33.7 g 21.0 g 3.4 g
8 水	ごはん	○	山賊焼き 塩丸いかの酢の物 KT具だくさんみそ汁	鶏肉,塩丸いか, 豚肉,豆腐, みそ	牛乳,わかめ	にんじん	にんにく,しょうが, りんごピューレ,きゅうり, キャベツ,ねぎ,えのきたけ	金芽米, かたくり粉, 米粉,上白糖	こめ油,ごま油	613 kcal 29.0 g 19.0 g 2.0 g	778 kcal 37.2 g 22.9 g 2.4 g
9 木	ごはん	○	カレー風味のビビンバ丼の具 ナムル わかめスープ フルーツ白玉	豚肉,たまご,豆腐	牛乳,わかめ	ほうれん草, にんじん	たけのこ水煮,にんにく, だいずもやし,だいこん, たまねぎ,えのきたけ,ねぎ, パイン缶,白桃缶,甘夏みかん缶	金芽米, 三温糖,上白糖, だんご	こめ油,ごま油	643 kcal 25.6 g 17.1 g 2.2 g	815 kcal 32.0 g 20.1 g 3.1 g
10 金	じゃこのり チーズトースト	○	ツナ大豆サラダ 米粉マカロニのミネストローネ	大豆,ツナ,ベーコン	牛乳,焼きのり, ちりめんじゃこ, チーズ,わかめ	にんじん, カットトマト	キャベツ,きゅうり, にんにく,たまねぎ,セロリー	食パン, 上白糖, じゃがいも, 米粉マカロニ	マーガリン, いりごま, こめ油	554 kcal 28.4 g 22.8 g 3.5 g	701 kcal 35.8 g 27.7 g 4.8 g
13 月	ごはん	○	あじの黒酢だれ トマトの和風サラダ 甘酒入りみそ汁 味付けのり	あじ,油揚げ,みそ	牛乳,焼きのり, 味付けのり	にんじん,トマト, 水菜	ねぎ,だいずもやし, きゅうり,だいこん,はくさい	金芽米,鉄強化米, かたくり粉, 上白糖, じゃがいも	こめ油,ごま油	609 kcal 26.9 g 19.5 g 2.2 g	772 kcal 33.7 g 23.5 g 2.7 g
14 火	チキンライス	○	オムライス用卵焼き・小袋ケチャップ モロッコいんげんのサラダ 野菜スープ 波田のすいか	鶏肉, オムライス用卵焼き, ベーコン	牛乳	モロッコいんげん, にんじん	たまねぎ,キャベツ, きゅうり,すいか	金芽米,鉄強化米, じゃがいも	バター,こめ油	668 kcal 23.8 g 25.8 g 3.2 g	827 kcal 28.3 g 28.5 g 4.1 g
15 水	ごはん	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め もやしのあっさりごまあえ 白菜そぼろ汁 抹茶プリン	豚肉,厚揚げ, みそ,油揚げ	牛乳, 生クリーム, アガー	ピーマン,にんじん, 小松菜	しょうが,キャベツ, 干しいたけ,もやし, きゅうり,はくさい	金芽米,三温糖, 上白糖	いりごま, すりごま, こめ油	687 kcal 28.8 g 27.5 g 2.2 g	873 kcal 36.2 g 34.3 g 2.9 g
16 木	ごはん	○	ドライカレー だいコーンサラダ 環境にやさしい野菜スープ	豚肉,大豆,鶏肉	牛乳	にんじん,小松菜	にんにく,たまねぎ,なす, ズッキーニ,えだまめ, だいこん,きゅうり, コーン,えのきたけ, キャベツ	金芽米, じゃがいも	こめ油	581 kcal 23.9 g 17.6 g 2.1 g	730 kcal 29.6 g 21.0 g 2.5 g
17 金	切り込み丸パン		ハンバーグ コールスローサラダ 豆乳スープ 冷凍みかん	豚肉,豆腐,たまご, ベーコン,豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ,キャベツ, きゅうり,だいこん, コーン,冷凍みかん	丸パン,パン粉, じゃがいも	こめ油	651 kcal 28.8 g 21.9 g 3.5 g	709 kcal 32.9 g 25.1 g 4.2 g
21 火	ごはん	○	牛丼の具 梅じゃがあえ かぼちゃのみそ汁	牛肉,豚肉, 油揚げ,みそ	牛乳	にんじん, かぼちゃ,小松菜	たまねぎ,にんにく, きゅうり,キャベツ, ねり梅,だいこん,ねぎ	金芽米,鉄強化米, 三温糖,しらたき, じゃがいも,上白糖	こめ油, いりごま	601 kcal 25.0 g 18.9 g 2.2 g	762 kcal 31.1 g 22.5 g 2.9 g
22 水	ごはん	○	焼き餃子(2こ) ひじきのサラダ こんにゃく麺スープ	豚肉,ツナ,豚肉	牛乳,ひじき	にら,にんじん	ねぎ,はくさい,しょうが, にんにく,キャベツ, もやし,きゅうり,たけのこ水煮	金芽米, ぎょうざの皮, かたくり粉, こんにゃく麺	ごま油	621 kcal 25.0 g 15.9 g 1.7 g	
23 木	ごはん	○	コロッケ チーズのサラダ コーンと卵のスープ	豚肉,たまご	牛乳,チーズ	ほうれん草,にんじ ん	たまねぎ,キャベツ,きゅうり,コー ン,コーンパースト	金芽米,鉄強化米, じゃがいも,薄力粉, パン粉,三温糖,かた くり粉	こめ油	636 kcal 21.8 g 21.1 g 1.8 g	
24 金	中華めん	○	なすのおやき レモンあえ あんかけ焼きそばのあん	いか,豚肉, みそ,糸かまぼこ	牛乳	チンゲン菜, にんじん	たけのこ水煮,キャベツ, きくらげ,たまねぎ, なす,きゅうり,レモン果汁	中華めん, 上白糖, かたくり粉, 中力粉	こめ油,ごま油	634 kcal 23.1 g 13.9 g 2.3 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