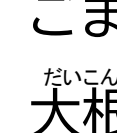
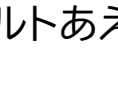
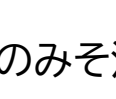


「地場産物を味わう」マーク					「かみかみ食材」マーク					「具だくさんみそ汁」マーク					「郷土料理」マーク				
 今月の地場産物:キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマト、じゃがいも、なす、ズッキーニ、桑の実ジャム																			
月		火			水			木			金								
	1	ぎゅうにゅう 牛乳	防災の日 献立		2	ぎゅうにゅう 牛乳	タコライス (ごはん、タコスミート) キャベツとチーズのサラダ もずくスープ		3	ぎゅうにゅう 牛乳	会田中1年 欠食		4	ぎゅうにゅう 牛乳	食パン(2枚) マンダイのガーリックバター焼き コールスローサラダ ビシソワーズ				
	救給おいもの和風リゾット 乾物のサラダ 凍り豆腐入り豚汁 プルーン		 				 												
7	ぎゅうにゅう 牛乳	松本の日		8	ぎゅうにゅう 牛乳			9	ぎゅうにゅう 牛乳	重陽の節句 献立		10	ぎゅうにゅう 牛乳	松本の日		11	ぎゅうにゅう 牛乳		
ごはん ちくわの磯辺揚げ(小:2本、中:3本) 茎わかめのきんぴら ゆし豆腐汁 ミルクプリン桑の実ソース				ごはん イタリアンオムレツ コーンサラダ 大豆入り野菜たっぷりカレー				ごはん 菊花蒸し 赤しそあえ なすのみそ汁		 		ごはん 鶏肉の香味焼き 鉄火なす かきたま汁		 		たんたんめん 担々麺 (中華めん、担々麺スープ) ひじきのサラダ 信州フルーツのヨーグルトあえ			
14	ぎゅうにゅう 牛乳	15		ぎゅうにゅう 牛乳	小4 希望献立		16	ぎゅうにゅう 牛乳	17		ぎゅうにゅう 牛乳	敬老の日献立		18	ぎゅうにゅう 牛乳	四賀小2,4年/ ISN小学部5,6年 欠食			
ごはん かつおとごぼうのスタミナ揚げ 糸寒天のあえもの 豆乳みそ汁		 		発芽玄米ごはん 鶏の唐揚げ(2こ) ブロッコリーツナサラダ 春雨スープ キラキラゼリー				豚キムチ丼 (ごはん、豚キムチ丼の具) そうめんサラダ チンゲン菜のスープ				ツナわかめごはん えび入り茶碗蒸し ごまあえ じゃがいもときのこのみそ汁		 		きなこ揚げパン 鶏肉のマスタード焼き 豆まめサラダ 白菜のミルクスープ		 	
今月の献立を紹介します ☆1日:防災の日献立。給食センターで備蓄している防災食や、長期間、常温で保存できる乾物を使います。 ☆7日、10日:松本の日。四賀地区でとれた桑の実で作ったジャムや郷土食「鉄火なす」を取り入れます。 ☆9日:9月9日は重陽の節句です。菊、なすなど、重陽の節句にちなんだ献立です。 ☆15日:小4希望献立。「みんなで食べたいものを出し合って決めました。」 ☆25日:20日から26日のお彼岸に合わせ、おはぎを取り入れたお彼岸献立です。										24		ぎゅうにゅう 牛乳	十五夜献立		25	ぎゅうにゅう 牛乳	お彼岸 献立		
ふわふわたまご丼 (ごはん、ふわふわたまご丼の具) 枝豆とわかめのあえもの いものこ汁 お月見団子										 		お煮かけうどん (うどん、お煮かけうどん汁) 蒸し鶏のごま風味あえ きなこのおはぎ							
28	ぎゅうにゅう 牛乳	 		29	ぎゅうにゅう 牛乳			30	ぎゅうにゅう 牛乳			知っていますか? 信州ACEプロジェクト 一人ひとりが生きがいを持ち、健やかに幸せに暮らせるように、長野県が進めている健康づくり県民運動が「信州ACEプロジェクト」です。							
ごはん 鮭のみそ漬け焼き おひたし 沢煮椀				ごはん ヤンニョムチキン ナムル 白いスンドゥブ				ごはん マーボー豆腐 バンバンジー ワンタンスープ				 Action[体を動かす] 歩く、体操する、掃除をするなど、今より少し多く動こう。  Check[検診を受ける] 自分は健康と思っていても、毎年検診を受ける。歯科チェックも。  Eat[健康に食べる] おいしく、体によい食生活を工夫し、健康に過ごす。							
東アジア文化都市2026まつもと 記念献立																			

食育だより

東アジア文化都市 記念献立

今月は東アジア文化都市記念献立が出ます。日本のみそ、中国のトゥバンジャン、韓国のコチュジャンという発酵調味料を使った献立です。

東アジア文化都市とは？

日本、中国、韓国の3か国で、各国から選ばれた都市同士で文化交流を行い、お互いのことをより深く知っていくというものです。中国と韓国は日本と、ご近所の国ではありますが、似ているようで少しずつ異なる文化を発展させてきました。

似ているけれど、ちがうところ「箸の文化」



給食を通じて、東アジアの国々の理解が深められるようなきっかけづくりになるといいですね！



9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		1杯目 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	1杯目 - 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									
1 火	救給おいもの 和風リゾット	○	乾物のサラダ 凍り豆腐入り豚汁 プルーン	ツナ 凍り豆腐 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	切干大根,キャベツ,ごぼう だいこん,ブルーン	救給おいもの和風 リゾット 三温糖 こんにゃく じゃがいも	ごま油 こめ油	418 kcal 15.8 g 18.3 g 2.2 g	574 kcal 19.5 g 24.5 g 3.0 g	
2 水	ごはん (タコライス)	○	タコスミート キャベツとチーズのサラダ もずくスープ	豚肉 大豆 糸かまぼこ 豆腐	牛乳 チーズ もずく	ピーマン カットトマト にんじん ほうれん草	にんにく,たまねぎ キャベツ,きゅうり はくさい,ねぎ	金芽米 三温糖	こめ油 オリーブ油	618 kcal 28.1 g 22.2 g 2.5 g	785 kcal 35.3 g 26.6 g 3.3 g	
3 木	ごはん	○	鶏とレバーのオーロラ煮 ごま酢あえ 大根そぼろ汁	鶏肉 豚レバー みそ,ツナ 豚肉,油揚げ	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	もやし,きゅうり,だいこん	金芽米 かたくり粉 さつまいも 三温糖	こめ油 いりごま	624 kcal 26.9 g 20.2 g 1.8 g	787 kcal 33.5 g 24.6 g 2.4 g	
4 金	食パン	○	マンダイのガーリックバター焼き コールスローサラダ ビシソワーズ	まんだい	牛乳	にんじん 赤パプリカ	にんにく,レモン果汁 キャベツ,きゅうり,たまねぎ	食パン じゃがいも 米粉	バター こめ油 ノイック マヨネーズ	546 kcal 28.4 g 20.8 g 2.9 g	687 kcal 36.4 g 25.1 g 3.5 g	
7 月	ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ(小:2本、中:3本) 茎わかめのきんぴら ゆし豆腐汁 ミルクプリン桑の実ソース	ちくわ たまご 豚肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳,あおのり くきわかめ ひじき 生クリーム アガー	にんじん	ごぼう,はくさい,だいこん しめじ,ねぎ	金芽米,鉄強化米 薄力粉,三温糖 こんにゃく,上白糖 桑の実ジャム	こめ油 いりごま ごま油	694 kcal 25.3 g 21.0 g 2.9 g	898 kcal 32.4 g 25.5 g 4.1 g	
8 火	ごはん	○	イタリアンオムレツ コーンサラダ 大豆入り野菜たっぷりカレー	豚肉 大豆 たまご ハム	牛乳	にんじん トマトピューレ ピーマン トマト	にんにく,しょうが,たまねぎ なす,ズッキーニ りんごピューレ,キャベツ きゅうり,コーン	金芽米 チャツネ じゃがいも	こめ油 バター	659 kcal 21.5 g 23.0 g 2.4 g	838 kcal 26.6 g 28.1 g 3.2 g	
9 水	ごはん	○	菊花蒸し 赤しそあえ なすのみそ汁	鶏肉 豚肉 たまご 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ,しょうが,えだまめ キャベツ,もやし,きゅうり なす,えのきたけ,ねぎ	金芽米 三温糖 かたくり粉 上白糖	ごま油 こめ油 いりごま	622 kcal 29.3 g 23.0 g 2.1 g	787 kcal 36.6 g 28.2 g 2.5 g	
10 木	ごはん	○	鶏肉の香味焼き 鉄火なす かきたま汁	鶏肉 みそ 豆腐 たまご	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	ねぎ,しょうが,にんにく なす,たまねぎ えのきたけ,はくさい	金芽米,鉄強化米 三温糖 かたくり粉	こめ油	608 kcal 25.6 g 22.0 g 1.8 g	774 kcal 32.4 g 27.0 g 2.4 g	
11 金	中華めん	○	ひじきのサラダ 信州フルーツのヨーグルトあえ 担々麺スープ	みそ 豚肉 ツナ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん チンゲン菜	キャベツ,干しいたけ きくらげ,しょうが,にんにく ねぎ,もやし,あんず缶 白桃缶,りんご缶 シャインマスカット	中華めん 三温糖 上白糖	こめ油 すりごま ねりごま ごま油	646 kcal 25.2 g 17.5 g 2.6 g	797 kcal 30.7 g 20.8 g 3.6 g	
14 月	ごはん	○	かつおとごぼうのスタミナ揚げ 糸寒天のあえもの 豆乳みそ汁	かつお 糸かまぼこ 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳 糸かんてん	にんじん 小松菜	しょうが,ごぼう,にんにく キャベツ,きゅうり もやし,たまねぎ	金芽米,かたくり粉 三温糖,上白糖 じゃがいも こんにゃく	こめ油	616 kcal 25.1 g 18.6 g 1.9 g	787 kcal 31.4 g 22.2 g 2.4 g	
15 火	発芽玄米ごはん	○	鶏の唐揚げ(2こ) ブロッコリーツナサラダ 春雨スープ キラキラゼリー	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 アガー	ブロッコリー にんじん 小松菜	にんにく,しょうが たまねぎ,キャベツ コーン,えのきたけ	金芽米,発芽玄米 かたくり粉,米粉 春雨,上白糖 ぶどうゼリー サイダーゼリー	こめ油 オリーブ油	674 kcal 23.7 g 22.4 g 1.8 g	867 kcal 30.0 g 27.9 g 2.6 g	
16 水	ごはん (豚キムチ丼)	○	豚キムチ丼の具 そうめんサラダ チンゲン菜のスープ	豚肉 ハム 鶏肉	牛乳	にら,赤パプリカ にんじん オクラ チンゲン菜	しょうが,にんにく,たまねぎ はくさい,白菜キムチ きゅうり,コーン,しめじ,ねぎ	金芽米,鉄強化米 そうめん 上白糖 じゃがいも	こめ油	565 kcal 26.4 g 15.2 g 3.1 g	715 kcal 32.9 g 17.5 g 4.2 g	
17 木	ツナわかめごはん	○	えび入り茶碗蒸し ごまあえ じゃがいもときのこのみそ汁	ツナ えび,なると 鶏肉,たまご 油揚げ,みそ	牛乳 わかめ	みつば にんじん 小松菜	えのきたけ,キャベツ きゅうり,もやし たまねぎ,しめじ	金芽米,鉄強化米 三温糖 じゃがいも	こめ油 すりごま ねりごま	570 kcal 29.7 g 16.2 g 3.1 g	716 kcal 37.3 g 19.1 g 4.1 g	
18 金	きなこ揚げパン	○	鶏肉のマスタード焼き 豆まめサラダ 白菜のミルクスープ	きなこ 鶏肉 大豆 黒大豆 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく,えだまめ キャベツ,きゅうり はくさい,たまねぎ	コッペパン 上白糖	こめ油	675 kcal 30.2 g 30.5 g 3.1 g	861 kcal 38.8 g 38.6 g 4.0 g	
24 木	ごはん (ふわふわたまご丼)	○	ふわふわたまご丼の具 枝豆とわかめのあえもの いものこ汁 お月見団子	鶏肉 たまご かつお節 油揚げ,みそ 豆腐	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん	干しいたけ,たまねぎ もやし,えだまめ ごぼう,だいこん,ねぎ	金芽米,鉄強化米 三温糖,焼き麴 さといも こんにゃく 白玉粉,かたくり粉	こめ油	631 kcal 28.2 g 16.8 g 2.5 g	802 kcal 35.2 g 19.8 g 3.3 g	
25 金	うどん	○	蒸し鶏のごま風味あえ きなこのおはぎ お煮かけうどん汁	鶏肉 油揚げ ソフトチキン水煮 きなこ	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれん草	干しいたけ,しめじ,ごぼう だいこん,ねぎ,きゅうり キャベツ,もやし	うどん こんにゃく もち米,金芽米 上白糖	ごま油 いりごま	536 kcal 26.2 g 17.1 g 2.5 g	665 kcal 32.1 g 20.1 g 3.2 g	
28 月	ごはん	○	鮭のみそ漬け焼き おひたし 沢煮椀	さけ みそ 糸かまぼこ 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	ほうれん草 にんじん みつば	もやし,はくさい だいこん,ごぼう	金芽米 三温糖 しらたき		555 kcal 26.7 g 16.4 g 1.8 g	704 kcal 34.1 g 19.6 g 2.4 g	
29 火	ごはん	○	ヤンニョムチキン ナムル 白いスンドゥブ	鶏肉 たまご 豚肉 豆腐 あさり	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく,しょうが,ねぎ もやし,たまねぎ えのきたけ,はくさい	金芽米,鉄強化米 かたくり粉 薄力粉 三温糖 上白糖	こめ油 いりごま ごま油	638 kcal 25.1 g 24.5 g 1.8 g	812 kcal 31.7 g 30.5 g 2.5 g	
30 水	ごはん	○	マーボー豆腐 バンバンジー ワンタンスープ	豆腐 豚肉 大豆,みそ ソフトチキン水煮 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ,にんにく しょうが,ねぎ キャベツ,きゅうり はくさい	金芽米 三温糖 かたくり粉 ワンタン	こめ油 ごま油 いりごま すりごま	588 kcal 25.4 g 18.8 g 2.4 g	741 kcal 31.4 g 22.4 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