

月	火	水	木	金
1 牛乳 ごはん 春雨とひき肉の炒めもの 中華サラダ にらたまスープ	2 牛乳 端午の節句献立 ごはん かつおのスタミナ揚げ 小松菜のおかかあえ 若竹汁 ちまき	3 憲法記念日 けんぽう きねんび	4 みどりの日	5 こどもの日
8 牛乳 ごはん 鶏ささみのレモンソース 水菜のサラダ ポテトスープ	9 牛乳 ごはん ますとチーズのホイル焼き 五目きんぴら 豆腐と白菜のみそ汁 宇和ゴールド	10 牛乳 中華丼 大根サラダ ワンタンスープ	11 牛乳 ごはん 新じゃがのそぼろ煮 わかめのあえ物 レタスのみそ汁	12 牛乳 小学校欠食 みそラーメン 焼き餃子 3こ ごぼうサラダ
15 牛乳 ごはん バイクドチキンカツ ラディッシュサラダ 豆乳コーンスープ	16 牛乳 五目おこわ さばの塩焼き 塩こんぶ和え すまし汁	17 牛乳 ごはん 山賊焼き ひじきの五目煮 油揚げとかぶのみそ汁	18 牛乳 春野菜のチキンカレー ほうれん草とチーズのサラダ メロン	19 牛乳 小学校欠食 たまごサンドパン マンダイのハーブ焼き ブロッコリーサラダ 糸寒天スープ
22 牛乳 ごはん さごしのみそマヨ焼き じゃがいものきんぴら 白菜そぼろ汁	23 牛乳 チーズが入っています。 ごはん ホキの包み揚げ ごま和え 豆腐と小松菜のスープ	24 牛乳 ごはん 鶏のくわ焼き ふきの煮物 かきたま汁 みかんゼリー	25 牛乳 小5欠食 ごはん 凍り豆腐といなだのチリソース 海藻サラダ 五目汁	26 牛乳 山菜うどん 糸寒天のあえ物 よもぎ餅(きなこ)
29 牛乳 ごはん 千草卵焼き キャベツとかぶの浅漬け 豚汁 抹茶プリン	30 牛乳 ごはん 厚揚げの中華あんかけ 切り干し大根のマヨサラダ 担々こんにゃく麺スープ	31 牛乳 ごはん アスパラのえんぴつ揚げ ビーンズサラダ ほうれん草のスープ	<p>かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます</p> <p>具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます</p> <p>季節を味わう献立にはこのマークがつきます</p> <p>郷土料理が出る日にはこのマークがつきます</p>	

食育だより

いろいろな食べ物を食べよう

都合により献立を変更することがあります

食べ物は、体の中の動きによって3つのグループに分けることができます。3つのグループの食べ物がそろった食事をして、元気な体をつくりましょう。

**主に体を作るもとになる
＜赤色のグループ＞**

**主に体の調子を整えるもとになる
＜緑色のグループ＞**

**主にエネルギーのもとになる
＜黄色のグループ＞**

5月 献立表

令和5年度 松本市四賀学校給食センター

日	献立名(牛乳、主食、主菜、副菜、汁物)	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		黄色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		I類群-たんぱく質 脂質 食塩相当量	I類群-たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		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月	牛乳 ごはん 春雨とひき肉の炒めもの 中華サラダ にらたまスープ	豚ひき肉 ロースハム 木綿豆腐 たまご	牛乳	チンゲン菜 にんじん にら	しょうが にんにく ぶなしめじ たけのこ水煮 きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ はくさい えのきたけ	金芽米 鉄強化米 マロニー 三温糖 上白糖 かたくり粉	ごめ油 ごま油	531 kcal 20.2 g 15.6 g 2.0 g	665 kcal 24.7 g 18.4 g 2.7 g	
2火	牛乳 ごはん かつおのスタミナ揚げ 小松菜のおかかあえ 若竹汁 ちまき	かつお かつお節 かまぼこ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが ごぼう にんにく キャベツ もやし たけのこ水煮 えのきたけ	金芽米 かたくり粉 三温糖 ちまき	ごめ油	646 kcal 24.2 g 15.1 g 2.0 g	799 kcal 29.9 g 17.6 g 2.8 g	
8月	牛乳 ごはん 鶏ささみのレモンソース 水菜のサラダ ポテトスープ	鶏ささみ ショルダーベーコン	牛乳	水菜 にんじん ほうれん草	レモン果汁 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 上白糖 じゃがいも	ごめ油	566 kcal 25.8 g 15.9 g 1.8 g	718 kcal 32.7 g 18.6 g 2.5 g	
9火	牛乳 ごはん ますとチーズのホイール焼き 五目きんぴら 豆腐と白菜のみそ汁 宇和ゴールド	ます さつま揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳 ミックスチーズ わかめ	パセリ にんじん さやいんげん	玉ねぎ ぶなしめじ ごぼう こんにゃく たけのこ水煮 はくさい えのきたけ ねぎ 宇和ゴールド	金芽米 鉄強化米 三温糖	ごめ油	583 kcal 29.7 g 16.6 g 2.4 g	731 kcal 37.6 g 19.9 g 3.3 g	
10水	牛乳 中華丼 大根サラダ ワンタンスープ	うずら卵水煮 いか えび 豚もも肉 かまぼこ 豚ひき肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん	はくさい きくらげ たけのこ水煮 玉ねぎ だいこん きゅうり ねぎ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 ワンタン	ごめ油 ごま油	595 kcal 25.2 g 19.4 g 2.3 g	756 kcal 31.4 g 23.0 g 3.2 g	
11木	牛乳 ごはん 新じゃがのそぼろ煮 わかめのあえ物 レタスのみそ汁	豚ひき肉 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ ホールコーン レタス	金芽米 じゃがいも 三温糖 上白糖 かたくり粉	ごめ油 いりごま	581 kcal 24.1 g 15.8 g 2.3 g	732 kcal 29.7 g 18.8 g 3.1 g	
12金	牛乳 みそラーメン 焼き餃子(3こ) ごぼうサラダ	豚ひき肉 みそ ロースハム	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	しょうが にんにく ねぎ もやし たけのこ水煮 はくさい ごぼう きゅうり キャベツ	中華めん ぎょうざの皮 かたくり粉	ごめ油 ごま油 マヨネーズ	860 kcal 36.9 g 28.1 g 3.8 g		
15月	牛乳 ごはん バイクドチキンカツ ラディッシュサラダ 豆乳コーンスープ	鶏むね肉 豆乳	牛乳	にんじん スナップえんどう	キャベツ きゅうり はつかだいこん 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン	金芽米 鉄強化米 パン粉 じゃがいも	マヨネーズ オリーブ油 ごめ油	599 kcal 25.7 g 19.0 g 1.8 g	762 kcal 32.7 g 22.8 g 2.5 g	
16火	牛乳 五目おこわ さばの塩焼き 塩こんぶ和え すまし汁	鶏もも肉 油揚げ さば かに風味かまぼこ 木綿豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん みつば	ぶなしめじ たけのこ水煮 キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	金芽米 もち米 上白糖	ごめ油	575 kcal 30.0 g 21.3 g 2.9 g	729 kcal 38.7 g 26.4 g 3.6 g	
17水	牛乳 ごはん 山賊焼き ひじきの五目煮 油揚げとかぶのみそ汁	鶏むね肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん かぶの葉	にんにく しょうが つきこんにゃく かぶ 玉ねぎ えのきたけ	金芽米 かたくり粉 米粉 三温糖	ごめ油	629 kcal 29.7 g 20.4 g 2.2 g	798 kcal 37.8 g 24.7 g 2.9 g	
18木	牛乳 春野菜の子キンカレー ほうれん草とチーズのサラダ メロン	鶏もも肉	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス ほうれん草 トマトピューレ	にんにく しょうが 玉ねぎ りんごピューレ キャベツ メロン	金芽米 じゃがいも チャツネ	ごめ油	683 kcal 20.8 g 18.7 g 2.0 g	840 kcal 25.1 g 22.3 g 2.9 g	
19金	牛乳 たまごサンドパン マンダイのハーブ焼き ブロッコリーサラダ 糸寒天スープ	たまご マンダイ ベーコン	牛乳 糸かんてん	パセリ ブロッコリー にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ ホールコーン はくさい えのきたけ	コッパン	マヨネーズ オリーブ油	704 kcal 40.1 g 31.5 g 3.2 g		
22月	牛乳 ごはん さごしのみそマヨ焼き じゃがいものきんぴら 白菜そぼろ汁	さごし みそ 豚ひき肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ねぎ こんにゃく はくさい	金芽米 じゃがいも 三温糖	マヨネーズ ごま油 いりごま ごめ油	643 kcal 26.9 g 25.0 g 2.1 g	823 kcal 34.3 g 31.1 g 2.5 g	
23火	牛乳 ごはん ホキの包み揚げ ごま和え 豆腐と小松菜のスープ	ホキ 木綿豆腐 ショルダーベーコン	牛乳 チーズ	青じそ にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ	金芽米 鉄強化米 春巻きの皮 三温糖	ごめ油 すりごま ねりごま	640 kcal 28.7 g 21.6 g 2.1 g	770 kcal 33.2 g 24.8 g 2.5 g	
24水	牛乳 ごはん 鶏のくわ焼き ふきの煮物 かきたま汁 みかんゼリー	鶏もも肉 油揚げ さつま揚げ 凍り豆腐 木綿豆腐 たまご	牛乳 アガー	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ふき たけのこ水煮 こんにゃく えのきたけ ねぎ みかんジュース	金芽米 三温糖 コーンスターチ かたくり粉 上白糖 糖 ナタデココ	ごめ油	633 kcal 28.0 g 20.4 g 2.1 g	808 kcal 35.7 g 24.9 g 2.7 g	
25木	牛乳 ごはん 凍り豆腐といなだのチリソース 海藻サラダ 五目汁	いなだ 凍り豆腐 鶏むね肉 かまぼこ	牛乳 海藻ミックス ひじき	にんじん	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし だいこん えのきたけ はくさい	金芽米 三温糖 かたくり粉	ごめ油	595 kcal 23.9 g 20.3 g 2.2 g	753 kcal 29.8 g 24.5 g 3.0 g	
26金	牛乳 山菜うどん 糸寒天のあえ物 よもぎ餅(きなこ)	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ きな粉	牛乳 こんにゃく寒天	にんじん ほうれん草 よもぎ	山菜ミックス水煮 はくさい ねぎ キャベツ もやし	うどん もち米 上白糖	ごめ油	752 kcal 27.8 g 14.3 g 2.3 g	828 kcal 31.6 g 15.9 g 2.8 g	
29月	牛乳 ごはん 千草卵焼き キャベツとかぶの浅漬け 豚汁 抹茶プリン	たまご 鶏むね肉 豚もも肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 生クリーム アガー	にんじん ほうれん草 かぶの葉	玉ねぎ キャベツ かぶ しょうが こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	金芽米 三温糖 じゃがいも 上白糖	ごめ油	673 kcal 27.7 g 24.2 g 2.2 g	855 kcal 34.5 g 29.9 g 2.6 g	
30火	牛乳 ごはん 厚揚げの中華あんかけ 切り干し大根のマヨサラダ 担々こんにゃく麺スープ	厚揚げ かまぼこ 豚ひき肉 なると みそ	牛乳 ひじき	にら ほうれん草 にんじん	しょうが ねぎ 干しいたけ えのきたけ たけのこ水煮 切り干し大根 にんにく 玉ねぎ こんにゃく麺	金芽米 三温糖 かたくり粉	ごま油 ごめ油 マヨネーズ すりごま ねりごま	608 kcal 24.5 g 22.4 g 2.0 g	777 kcal 31.0 g 28.2 g 2.7 g	
31水	牛乳 ごはん アスパラのえんぴつ揚げ ビーンズサラダ ほうれん草のスープ	豚もも肉 たまご 大豆 黒大豆 ツナフレーク ショルダーベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん ほうれん草	枝豆 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	金芽米 薄力粉 パン粉	ごめ油	594 kcal 23.6 g 20.9 g 1.9 g	773 kcal 31.5 g 26.7 g 2.8 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

早寝・早起き・朝食で毎日元気にすごしましょう。



朝

ごはん 毎日野菜 プラスして
みんなで食べると 元気がアップ!

