

月	火	水	木	金
かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます 郷土料理が出る日にはこのマークがつきます 季節を味わう献立にはこのマークがつきます			1  牛乳 ごはん さばのみそ煮 小松菜の磯マヨあえ 五目汁	2  牛乳 抹茶揚げパン 鶏肉のマーマレード焼き 水菜のサラダ コーンと野菜のスープ
5  牛乳 ごはん ジャガ豚キムチ 茎わかめのサラダ チンゲン菜のスープ	6  牛乳 ごはん いわしのフライ グリーンサラダ かぶのミルクスープ	7  牛乳 ごはん レバーのかりんとう揚げ 磯香あえ けんちん汁	8  牛乳 <b>小あおぞら・たいよう欠食</b> ごはん 皮なししゅうまい 春雨サラダ 中華風コーンスープ	9  牛乳 チキンとアスパラのスープ ジャガ丸くん(チーズ入り) ツナサラダ
12  牛乳 チキンソースカツ丼 ピリ辛あえ ごまみそ汁 <b>中信大会 応援献立</b>	13  牛乳 発芽玄米ご飯 豆腐ハンバーグおろしソース 切り干し大根のごま酢あえ 凍り豆腐のかきたま汁	14  牛乳 <b>松本の日 献立</b> ごはん 鶏肉の梅焼き ジャがいものきんぴら たけのこ汁	15  牛乳 ごはん かつおのオーロラ煮 塩こんぶ和え 具だくさんみそ汁	16  牛乳 じゃこのりチーズトースト 豚しゃぶのサラダ 大豆とポテトのスープ さくらんぼ <b>小:2こ 中:3こ</b>
19  牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 つぼ漬けあえ 小松菜のみそ汁	20  牛乳 <b>小:2本 中:3本</b> たけのこご飯 ししゃものごま揚げ 和風サラダ 豆腐のみそ汁	21  牛乳 ごはん いかの香味焼き わかめのあえ物 鶏ごぼう汁 アジサイゼリー	22  牛乳 ナン キーマカレー シーザーサラダ 小玉すいか	23  牛乳 長崎ちゃんぽん 豆豆みそ豆 こんにゃくサラダ
26  牛乳 ごはん さごしの照り焼き かぶのおかか和え ジャがいものみそ汁	27  牛乳 <b>中3希望献立</b> ごはん 山賊焼き 海藻サラダ 春雨スープ ソーダゼリー	28  牛乳 <b>小5欠食</b> ごはん ホイコーロー 糸寒天のサラダ ワンタンスープ	29  牛乳 <b>小5欠食</b> ごはん 豆腐の真砂焼き 蒸し鶏のあえもの 豚汁	30  牛乳 <b>小5欠食</b> コッペパン あんずジャム ドイツ風オムレツ ズッキーニのサラダ ABCスープ

### 食育だより

健康で丈夫な歯をつくる食事をしよう



都合により献立を変更することがあります

生涯、自分の歯でおいしく食事をするためには、健康な歯が大切です。19日から23日の給食では、歯と口の健康を保つために、かみかみ食材や、カルシウムを多く含む食材を取り入れました。歯と口の健康を保つためにできることを、家族で話し合ってみましょう。

#### よくかんで、だ液を出そう

だ液には・・・

- ・食べかすを落とす
  - ・菌の増殖を抑える
- などの働きがあります。



#### かみかみ食材



### ●●●●お知らせ●●●●

食育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  
～松本市のすすめる食育～」  
 期間:6/6(火)～ 6/30(金)  
 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のとなる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をととのえるものとなる食品		黄のなかまのたべもの おもにエネルギーのもととなる食品		I類* たんぱく質 脂質 食塩相当量	I類* 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木	牛乳 ごはん さばのみそ煮 小松菜の磯マヨあえ 五目汁	さば みそ ツナフレーク 鶏もも肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん	しょうが もやし キャベツ ぶなしめじ だいこん えのきたけ はくさい	金芽米 鉄強化米 三温糖	マヨネーズ	593 kcal 28.8 g 21.0 g 2.0 g	757 kcal 36.9 g 26.1 g 2.6 g	
2金	牛乳 抹茶揚げパン 鶏肉のマーマレード焼き 水菜のサラダ コーンと野菜のスープ	鶏もも肉	牛乳	水菜 にんじん ほうれん草	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン	コッパパン 上白糖 マーマレード じゃがいも	ごめ油	656 kcal 26.0 g 26.2 g 3.0 g	842 kcal 32.9 g 32.8 g 3.8 g	
5月	牛乳 ごはん じゃが豚キムチ 茎わかめのサラダ チンゲン菜のスープ	豚もも肉 かまぼこ 鶏むね肉	牛乳 茎わかめ	にんじん にら チンゲン菜	たまねぎ しらたき 白菜キムチ きゅうり キャベツ ぶなしめじ ねぎ	金芽米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	ごめ油 マヨネーズ すりごま	565 kcal 21.5 g 18.1 g 3.3 g	717 kcal 26.4 g 21.7 g 4.2 g	
6火	牛乳 ごはん いわしのフライ グリーンサラダ かぶのミルクスープ	いわし たまご ロースハム ショルダーベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん かぶ(葉) スナッフえんどう	キャベツ きゅうり かぶ たまねぎ	金芽米 鉄強化米 薄力粉 パン粉	ごめ油 オリーブ油	629 kcal 24.5 g 22.5 g 2.4 g	789 kcal 29.7 g 26.9 g 3.2 g	
7水	牛乳 ごはん レバーのかりんとう揚げ 磯香あえ けんちん汁	豚レバー 豚もも肉 かつお節 木綿豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ だいこん ごぼう ぶなしめじ こんにゃく ねぎ	金芽米 かたくり粉 薄力粉 中ざら糖 黒砂糖	ごめ油 ごま油	595 kcal 29.2 g 17.8 g 1.6 g	755 kcal 36.5 g 21.2 g 2.0 g	
8木	牛乳 ごはん 皮なししゅうまい 春雨サラダ 中華風コーンスープ	鶏ひき肉 豚ひき肉 ロースハム 木綿豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	はくさい 干し椎茸 しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ ホールコーン コーンペースト	金芽米 鉄強化米 三温糖 薄力粉 かたくり粉 春雨 上白糖	ごま油 いりごま	594 kcal 22.3 g 18.4 g 1.9 g	751 kcal 27.5 g 22.1 g 2.4 g	
9金	牛乳 チキンとアスパラのスープがゲティ じゃが丸くん(チーズ入り) ツナサラダ	ショルダーベーコン 鶏むね肉 ツナフレーク	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス 小松菜	にんにく たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ ホールコーン	リトス <sup>®</sup> ゲティ じゃがいも かたくり粉	オリーブ油 ごめ油	687 kcal 27.5 g 20.3 g 2.8 g	838 kcal 33.7 g 24.5 g 3.8 g	
12月	牛乳 チキンソースカツ丼 ピリ辛あえ ごまみそ汁	鶏むね肉 たまご 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり もやし ごぼう たまねぎ だいこん こんにゃく	金芽米 薄力粉 パン粉 中ざら糖 じゃがいも	ごめ油 すりごま	652 kcal 29.4 g 20.2 g 2.4 g	836 kcal 37.6 g 24.4 g 3.4 g	
13火	牛乳 発芽玄米ご飯 豆腐ハンバーグおろしソース 切り干し大根のごま酢あえ 凍り豆腐のかきたま汁	豚ひき肉 木綿豆腐 たまご ツナフレーク 凍り豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん 切り干し大根 きゅうり えのきたけ はくさい ねぎ	金芽米 発芽玄米 パン粉 三温糖 かたくり粉	いりごま	588 kcal 28.2 g 21.7 g 1.8 g	742 kcal 35.2 g 26.6 g 2.6 g	
14水	牛乳 ごはん 鶏肉の梅焼き じゃがいものきんぴら たけのこ汁	鶏もも肉 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 こんにゃく たけのこ えのきたけ ねぎ	金芽米 三温糖 じゃがいも	ごま油	619 kcal 27.5 g 21.0 g 2.6 g	787 kcal 34.7 g 25.7 g 3.4 g	
15木	牛乳 ごはん かつおのオーロラ煮 塩こんぶ和え 具だくさんみそ汁	かつお みそ 厚揚げ	牛乳 塩こんぶ	ピーマン にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	金芽米 三温糖 かたくり粉 さつまいも じゃがいも	ごめ油	603 kcal 28.0 g 14.1 g 2.2 g	760 kcal 35.0 g 16.3 g 2.6 g	
16金	牛乳 じゃこのりチーズトースト 豚しゃぶのサラダ 大豆とポテトのスープ さくらんぼ(小:2こ、中:3こ)	豚もも肉 大豆 鶏もも肉	牛乳 のり ちりめんじゃこ ミックスチーズ	にんじん 赤パプリカ	ねぎ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しょうが はくさい さくらんぼ	食パン 上白糖 じゃがいも	マーガリン ごま油 いりごま	567 kcal 31.4 g 23.8 g 3.1 g	713 kcal 40.0 g 29.3 g 4.1 g	
19月	牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 つぼ漬けあえ 小松菜のみそ汁	豚ひき肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん モロッコいんげん 小松菜	たまねぎ キャベツ つぼ漬け はくさい えのきたけ ねぎ	金芽米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	ごめ油	555 kcal 22.7 g 17.5 g 2.2 g	698 kcal 28.0 g 20.6 g 3.0 g	
20火	牛乳 たけのこご飯 ししゃものごま揚げ(小:2本、中:3本) 和風サラダ 豆腐のみそ汁	鶏もも肉 たまご かに風味かまぼこ 木綿豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	きぬさや にんじん 小松菜	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 ぶなしめじ	金芽米 三温糖 薄力粉	ごめ油 いりごま	626 kcal 32.4 g 22.0 g 2.9 g	754 kcal 35.6 g 24.7 g 3.4 g	
21水	牛乳 ごはん いかの香味焼き わかめのおえ物 鶏ごぼう汁 アジサイゼリー	いか 鶏むね肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ アガー	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ きゅうり キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく たまねぎ えのきたけ	金芽米 鉄強化米 三温糖 上白糖 ゼリー(ぶどう) ゼリー(サイダー)	ごま油 ごめ油 いりごま	720 kcal 35.9 g 13.9 g 2.9 g	733 kcal 38.9 g 13.9 g 3.1 g	
22木	牛乳 ナン キーマカレー シーザーサラダ 小玉すいか	豚ひき肉 豆乳	牛乳 粉チーズ	にんじん 小松菜 スナッフえんどう	たまねぎ にんにく しょうが ホールコーン りんごピューレ キャベツ きゅうり レモン果汁 小玉すいか	ナン チャツネ クルトン	ごめ油 マヨネーズ オリーブ油	644 kcal 24.1 g 21.8 g 3.2 g	797 kcal 30.9 g 28.1 g 4.5 g	
23金	牛乳 長崎ちゃんぽん 豆みそ豆 こんにゃくサラダ	豚もも肉 いか えび なんと 大豆 凍り豆腐 みそ かに風味かまぼこ	牛乳 干ひじき	にんじん チンゲン菜 小松菜	キャベツ たまねぎ きくらげ ねぎ だいこん こんにゃく	中華麺 かたくり粉 三温糖 上白糖	ごめ油 ごま油	709 kcal 32.0 g 22.6 g 2.5 g	870 kcal 39.5 g 27.7 g 3.3 g	
26月	牛乳 ごはん さごしの照り焼き かぶのおかか和え じゃがいものみそ汁	さごし かつお節 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ	かぶ(葉) にんじん	かぶ キャベツ はくさい たまねぎ ねぎ	金芽米 鉄強化米 じゃがいも		563 kcal 27.4 g 14.8 g 2.1 g	712 kcal 34.7 g 17.7 g 2.8 g	
27火	牛乳 ごはん 山賊焼き 海藻サラダ 春雨スープ ソーダゼリー	鶏もも肉 焼き豚	牛乳 海藻ミックス 干ひじき クールゼリーの素	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ もやし たまねぎ ぶなしめじ きくらげ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 米粉 三温糖 マロニー サイダー	ごめ油	662 kcal 21.7 g 20.4 g 2.0 g	850 kcal 27.5 g 25.0 g 2.4 g	
28水	牛乳 ごはん ホイコーロー 糸寒天のサラダ ワンタンスープ	豚バラ肉 豚もも肉 みそ 厚揚げ かに風味かまぼこ 豚ひき肉	牛乳 糸寒天	ピーマン 赤パプリ カ ほうれん草 にんじん チンゲン菜	ねぎ にんにく キャベツ もやし きゅうり だいこん はくさい	金芽米 上白糖 かたくり粉 ワンタン	ごめ油 ごま油 いりごま	612 kcal 21.1 g 23.6 g 2.2 g	780 kcal 26.0 g 28.6 g 2.9 g	
29木	牛乳 ごはん 豆腐の真砂焼き 蒸し鶏のおえもの 豚汁	絞豆腐 鶏ひき肉 たらすり身 たまご ソフトチキン水煮 豚もも肉 みそ	牛乳 干ひじき しらす干し	にんじん ほうれん草	たまねぎ きゅうり もやし ホールコーン こんにゃく ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	金芽米 かたくり粉 上白糖 じゃがいも	ごめ油	578 kcal 31.3 g 15.1 g 2.1 g	732 kcal 39.3 g 17.6 g 2.7 g	
30金	牛乳 コッパパン あんずジャム ドイツ風オムレツ ズッキーニのサラダ ABCスープ	たまご ウィンナー 鶏もも肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ほうれん草	たまねぎ ズッキーニ キャベツ きゅうり はくさい レモン果汁	コッパパン あんずジャム じゃがいも ABCマカロニ	ごめ油 オリーブ油	654 kcal 28.4 g 24.1 g 3.0 g	820 kcal 35.3 g 29.4 g 3.7 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