



Aコース

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主菜・副菜の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
1木	牛乳 ごはん 豆乳汁 鶏肉のりんごソース おかかあえ	豚肉 油揚げ みそ 豆乳 鶏肉 花かつお	牛乳	にんじん 小松菜	はくさい たまねぎ たまねぎツレ りんごビュレ もやし きゅうり	金芽米 突こんにゃく		エネルギー 690 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.5 g
2金	牛乳 ごはん みそキムチ汁 ちくわの蒲揚げ(2個) こんぶあえ	鶏肉 焼き豆腐 みそ ちくわ	牛乳 塩こんぶ	にんじん	たまねぎ はくさい 白菜キムチ漬 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 でんぶん さとう	油 白いりごま	エネルギー 743 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 19 g 食塩相当量 3.5 g
5月	牛乳 ごはん かきたま汁 豚肉と厚揚げの煮物 梅肉あえ	細切かぼ ｺ 卵 豚肉 厚揚げ みそ 花かつお	牛乳	にんじん 小松菜 きぬさや	えのきたけ たまねぎ はくさいしょうが キャベツ きゅうり ねり梅	金芽米 でんぶん こんにゃく さとう	油	エネルギー 732 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.9 g
6火	牛乳 ごはん もずくのみそ汁 シルバーのねぎだれかけ 五目きんぴら	鶏肉 みそ シルバー 豚肉 青大豆アサドリ	牛乳 もずく	にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけしょうが 長ねぎ ごぼう	金芽米 さとう でんぶん 突こんにゃく	ごま油	エネルギー 745 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.9 g
7水	牛乳 コッペパン コーンポタージュ いかフリッターのレモンソース えだまめサラダ	鶏肉 いか 大豆	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん	たまねぎ ホールコーン コーン・スト レモン汁 えだまめ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう 小麦粉 でんぶん	バター 油	エネルギー 947 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 36.2 g 食塩相当量 4.7 g
8木	牛乳 ごはん 凍り豆腐入り麻婆汁 蒸しぎょうざ(3個) わかめの中華サラダ	豚肉 こおり豆腐 豆腐 みそ 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 にら	しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	金芽米 さとう でんぶん 小麦粉	ごま油	エネルギー 781 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.7 g
9金	牛乳 ごはん 五目スープ ピビンバ 大根のナムル	鶏肉 なると 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ 長ねぎ ぜんまい もやし にんにく きゅうり だいこん	金芽米 でんぶん さとう	ごま油 白いりごま 油	エネルギー 688 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.4 g
12月	牛乳 ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 肉じゃが たくあんあえ	厚揚げ みそ 豚肉 青大豆アサドリ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん えのきたけ 長ねぎ たまねぎ はくさい きゅうり 細切たくあん	金芽米 しらたき じゃがいも さとう	油	エネルギー 764 kcal たんぱく質 31 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.2 g
13火	牛乳 ごはん 豚汁 チキンカツごまソース ブロッコリーサラダ あじさいゼリー	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 じゃがいも 突こんにゃく さとう 小麦粉 パン粉 あじさいゼリー	油 白すりごま	エネルギー 903 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.5 g
14水	牛乳 米粉パン 大豆のスープ ホキのマヨカレー焼き ごぼうサラダ	豚肉 大豆 ホキ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ セロリー しめじ ごぼう きゅうり ホールコーン	米粉パン じゃがいも さとう	油 ソイグ マヨネーズ	エネルギー 658 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.2 g
15木	牛乳 ごはん じゃがいものすまし汁 鶏肉とレバーのオムライス レモンあえ	豆腐 鶏肉 豚レバー 青大豆アサドリ	牛乳	にんじん	だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり レモン汁 しょうが	金芽米 じゃがいも こんにゃく でんぶん さとう	油 オリーブ油	エネルギー 789 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.5 g

この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます 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

**食育だより**

毎日こつこつ骨量を増やそう!

6月 月目標「骨や歯を丈夫にしよう」

骨の量は、小・中学生の時に最も増えます。この時期に、骨や歯の材料となるカルシウムやビタミンDを十分にとることが大切です。

**カルシウム**を多く含む食品を食べる

1日に必要な量  
中学生男子1000mg  
中学生女子800mg

**ビタミンD**を多く含む食品を食べる

(魚やきのこ類)  
カルシウムの吸収に必要です。

**外で体を動かす**

ビタミンDは紫外線によって皮膚でも作られます。骨にとって荷重のかかる運動も必要です。

骨はカルシウムの貯蔵庫です。カルシウム不足が続くと、骨に蓄えられたカルシウムが失われ、将来骨がすかすかになる病気(骨粗しょう症)になってしまいます。給食で出る牛乳はもちろん、家でも毎日牛乳や乳製品をとりましょう。

すかすか骨



Aコース

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主菜・副菜の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
16金	牛乳 ごはん チキンカレー ウインナーとキャベツのソテー 甘夏入りフルーツ白玉	鶏肉 野菜入りソテー	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにくしょうが たまねぎ キャベツ りんご ぶどう みかん缶 ホールコーン 白桃缶 パイン缶 甘夏みかん缶	金芽米 じゃがいも あきない団子(白玉団子)	油	エネルギー 917 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.9 g
19月	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 鮭のおろしソース コンニャク寒天の酢の物	豚肉 厚揚げ みそ サケ	牛乳 コンニャク寒天	にんじん ほうれんそう	はくさい ごぼう しめじたまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	金芽米 さとう		エネルギー 679 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.1 g
20火	牛乳 ごはん ベーコンと白菜のスープ 鶏ハンバーグマトソス マヨポテトサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ トマト水煮	たまねぎ はくさい きゅうり	金芽米 さとう じゃがいも ポテトフレーク でんぶん	オリーブ油 ソイグ マヨネーズ	エネルギー 781 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.5 g
21水	牛乳 背割りコッペパン コーン入り野菜スープ スティックコロケ コールスローサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン ホールコーン キャベツ きゅうり	背割りコッペパン 米粉 じゃがいも でんぶん パン粉 小麦粉	油	エネルギー 785 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.9 g
22木	牛乳 ごはん 春雨すまし 赤魚のみそ漬けやきのり酢あえ	豚肉 赤魚 みそ	牛乳 角さざみのり	にんじん 小松菜	たまねぎ はくさい 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 春雨 さとう	油	エネルギー 660 kcal たんぱく質 35 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.2 g
23金	牛乳 ごはん いも団子汁 キムタクごはんの具 ひじきと大豆の中華あえ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん みつば	はくさい たまねぎ 白菜キムチ漬 つぼ漬 キャベツ きゅうり	金芽米 いも団子 さとう でんぶん	ごま油 白いりごま	エネルギー 829 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 3 g
26月	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 さばのうま煮 ごまあえ	鶏肉 さば みそ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう えのきたけ 長ねぎ しょうが はくさい きゅうり	金芽米 さとう	白すりごま	エネルギー 762 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.9 g
27火	牛乳 わかめごはん さわに椀 山賊焼き 春雨サラダ ブルーベリークレープ(乳卵小麦なし)	豚肉 細切加納 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん みつば	たけのこ はくさい えのきたけ きゅうり キャベツ にんにく しょうが りんご	金芽米 しらたき でんぶん マロニー さとう ブルーベリークレープ (乳卵小麦なし)	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 868 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 4 g
28水	牛乳 厚切り食パン 肉団子カレースープ ポテトとチーズのホイル包み コーンサラダ あんずジャム	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン	食パン じゃがいも あんずジャム でんぶん	油 バター	エネルギー 811 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.8 g
29木	牛乳 ごはん いわしつみれ汁 厚揚げの肉みそかけ かぼちゃサラダ	いわし たら 油揚げ 大豆 絹揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	しめじ だいこん 長ねぎ しょうが きゅうり	金芽米 さとう でんぶん	油	エネルギー 801 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.3 g
30金	牛乳 玄米入りゆかりごはん さばとたけのこのみそ汁 ししゃもの甘辛揚げ(2本) なめたけあえ	さば缶 油揚げ みそ 子持ししゃも	牛乳	にんじん 赤しそ	たけのこ えのきたけ だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	金芽米 玄米 じゃがいも さとう でんぶん	油 白いりごま	エネルギー 807 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.1 g

この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます 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

# 6月は食育月間です

## 食育パネル展のご案内

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)  
 会場：八十二銀行松本営業部(ウインドギャラリー)

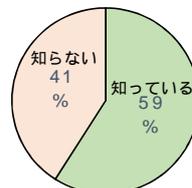
## 山辺中学校希望献立

みんなが好きそうで、喜んでくれそうな献立をたてました。  
 給食はどれもおいしいのでとても迷いました。  
 喜んでもらえるとうれしいです。



# おいしい地域の食材をもっと食べましょう!

Q:長野県や自分の住んでいる地域の食材を知っていますか?



(R4中学2年生実態調査結果より)  
 地域の食材を知ったり食べたりすることで、より地域に理解を深め、感謝の気持ちを抱くことにつながります。

## 6月が旬の地域の食材

