



月	火	水	木	金
<p>・ 6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。6月は、かみこたえのあるごぼう、イカなど多く取り入れています。よくかんで、味わって食べよう！</p> <p>・ 16日は「松本の日」。長野県産の食材を取り入れた献立です。</p> <p>・ 旬のとびうおやくだものを提供します。季節を感じましょう。</p>		<p>かみかみ食材を使った献立</p> <p>具だくさんみそ汁</p> <p>季節を味わう献立</p>	<p>1 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>バジ多みそ汁</p> <p>さわらのみそ漬け焼き</p> <p>野菜のごまあえ</p>	<p>2 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>タンタン麺汁</p> <p>ショーロンポウ</p> <p>かみかみサラダ</p>
<p>5 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>鶏肉のチリソース炒め</p> <p>だいこんサラダ</p>	<p>6 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>鶏ごぼうスープ</p> <p>イカリングフライ</p> <p>はるさめサラダ</p>	<p>7 牛乳</p> <p>アップルパン</p> <p>白菜のスープ</p> <p>鶏肉のマスタード焼き</p> <p>もやしのツナサラダ</p>	<p>8 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>にらたまスープ</p> <p>プルコギ炒め</p> <p>キャバツとコーンのサラダ</p> <p>歯と口の健康週間ゼリー</p>	<p>9 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>シルバーの黄金焼き</p> <p>三色こんにゃくサラダ</p>
<p>12 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>みだくさんみそ汁</p> <p>厚揚げと豚肉のみそ炒め</p> <p>ひじきのサラダ</p>	<p>13 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>野菜スープ</p> <p>とびうおのカレーソースかけ</p> <p>まぜっこサラダ</p>	<p>14 牛乳</p> <p>黒糖パン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>鶏肉のりんごソース</p> <p>糸寒天サラダ</p> <p>さくらんぼ</p>	<p>15 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>かまぼこのすまし汁</p> <p>えのきメンチカツ</p> <p>塩いかのあえもの</p>	<p>16 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>なめこ汁</p> <p>豚どんの臭</p> <p>海藻サラダ</p> <p>ももっこゼリー</p>
<p>19 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>かみなり汁</p> <p>鶏肉の山賊揚げ</p> <p>枝豆サラダ</p>	<p>20 牛乳</p> <p>菜めし</p> <p>油揚げのみそ汁</p> <p>いわしのおかか煮</p> <p>ポテトサラダ</p>	<p>21 牛乳</p> <p>レーズンパン</p> <p>オニオンスープ</p> <p>ミートグラタン</p> <p>ブロッコリー入りサラダ</p>	<p>22 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>中華スープ</p> <p>酢豚</p> <p>のりのさっぱりサラダ</p> <p>小5欠食</p>	<p>23 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>ロングウイナー</p> <p>福神漬けあえ</p>
<p>26 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉と野菜のスープ</p> <p>ホキの包み揚げ</p> <p>かぶとキャバツのあえもの</p> <p>中学欠食</p>	<p>27 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>凍り豆腐のみそ汁</p> <p>豚肉のしょうが炒め</p> <p>磯マヨサラダ</p>	<p>28 牛乳</p> <p>食パン・ブルーベリージャム</p> <p>レタスのスープ</p> <p>スパイシーチキン</p> <p>シャキシャキポテトサラダ</p>	<p>29 牛乳</p> <p>ターメリックライス</p> <p>はるさめスープ</p> <p>チリコンカン</p> <p>キャバツとチーズのサラダ</p>	<p>30 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>しいらの西京みそ焼き</p> <p>ささみ入りサラダ</p>

※ 行事は、変更になる場合があります。ご了承ください。



6月は食育月間です！

6月は「食育月間」です。日々の「食べること」についてあらためて考えてみませんか？
どれくらい実践できていますか？食育チェック！

食育月間

ふり返ってみよう！

毎日の
食生活



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？



食品を買うときには、表示をよく見えていますか？

【食育パネル展の紹介】

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)～6/23(金)
会場：八十二銀行松本営業部(ウィンドギャラリー)

