

月	火	水	木	金
<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>郷土料理が出る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>献立メモ</p> <p>★1日:防災献立...長期保存ができる乾物を使います。 ★6日:松本の日...郷土食「塩丸いかの酢の物」を取り入れます。おうちでも食べますか? ★12日:松本の日...郷土食「鉄火なす」を取り入れます。「にじますの塩焼き」は、頭付きのにじますです。魚の食べ方を知って、挑戦してみましょう。 ★28日:十五夜献立...今年の十五夜は9月29日です。だんごや里芋をお供えて、月を眺めて楽しめます。</p>		<p>1 牛乳 防災献立</p> <p>かき揚げ丼 乾物のサラダ 凍り豆腐入り豚汁 プルーン</p>
4 牛乳	5 牛乳 中学校欠食	6 牛乳 松本の日	7 牛乳 重陽の節句献立	8 牛乳
ごはん さばのみそ煮 梅おかかあえ すいとん汁	ごはん コロッケ 豆まめサラダ 白菜スープ	焼き肉丼 塩丸いかとわかめの酢の物 大根そぼろ汁 ミニトマト(2こ)	ごはん 菊花蒸し ゆかりあえ なすのみそ汁	丸パン 鶏肉のハーブ焼き コールスローサラダ ビシソワーズ
11 牛乳	12 牛乳 松本の日	13 牛乳 中1希望献立	14 牛乳 運動会応援献立	15 牛乳 お彼岸献立
ごはん マーボー豆腐 中華サラダ 酸辣湯	枝豆ごはん にじますの塩焼き 鉄火なす 沢煮椀	ごはん ちくわの磯辺揚げ カミカミサラダ わかめスープ 梨	大豆入り野菜たっぷりカレー チキンカツ 福神漬けあえ	きのこうどん 蒸し鶏のごま風味あえ きなこのおはぎ
18	19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳
敬老の日	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 豆腐と白菜のみそ汁	ごはん 厚揚げのねぎみそがけ つぼ漬けあえ 麩のすまし汁	ひじきご飯 茶碗蒸し じゃこあえ 具だくさんみそ汁	フルーツカスタードパン ツナ大豆サラダ ズッキーニ入りポトフ
25 牛乳 小6試食会	26 牛乳 小学校欠食	27 牛乳 小4欠食	28 牛乳 十五夜献立	29 牛乳 小2欠食
ごはん 鶏ささみのレモンソース 海藻サラダ ワンタンスープ ミルクプリン	ごはん コロッケ 豆まめサラダ 白菜スープ	ごはん あじの南蛮漬け 磯マヨあえ 油揚げと大根のみそ汁	ふわふわたまご丼 もやしのからしあえ いものこ汁 お月見団子	チキとリゾのスープスパゲティ ポテトとなすのグラタン 枝豆サラダ

食育だより 生活リズムをととのえよう

夏休み中、夜遅くまで起きていて、朝起きることができなかつたり、朝ごはんを食べなかつたりしたことはありませんでしたか？運動会の練習や文化祭の準備など、元気に取り組めるように生活リズムをととのえましょう。

夏休み明け 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて、調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びること、朝食を食べることがよいといわれています。生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。

都合により献立を変更することがあります

●●●●お知らせ●●●●



松本市公式チャンネル(YouTube)で、給食センター再編について、説明している動画がアップされています。ぜひご覧ください。



9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 ¹ たんぱく質 脂質 食塩相当量	1杯 ¹ 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金	牛乳 かき揚げ丼 乾物のサラダ 凍り豆腐入り豚汁 ブルー	いか たまご ツナフレーク 凍り豆腐 豚もも肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	たまねぎ しょうが 切干し大根 キャベツ こんにやく ごぼう だいこん ねぎ プルーン	金芽米 じゃがいも さつまいも 薄力粉 米粉パウダー 三温糖	ごめ油 ごま油	633 kcal 21.8 g 17.3 g 1.8 g	801 kcal 26.7 g 20.6 g 2.2 g	
4月	牛乳 ごはん さばのみそ煮 梅おかかあえ すいとん汁	さば みそ かつお節 油揚げ	牛乳	にんじん みつば	しょうが キャベツ もやし きゅうり ねり梅 だいこん こんにやく えのきたけ はくさい	金芽米 鉄強化米 三温糖 中力粉	いりごま	620 kcal 27.6 g 19.5 g 2.2 g	789 kcal 34.9 g 24.0 g 2.7 g	
5火	牛乳 ごはん コロッケ 豆まめサラダ 白菜スープ	豚ひき肉 たまご 大豆 黒大豆 ショルダーベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ホールコーン えだまめ キャベツ きゅうり はくさい	金芽米 鉄強化米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 三温糖	ごめ油	630 kcal 22.7 g 21.0 g 2.1 g		
6水	牛乳 焼き肉丼 塩丸いかとわかめの酢の物 大根そぼろ汁 ミニトマト(2こ)	豚もも肉 塩丸いか 豚ひき肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にら にんじん 小松菜 ミニトマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	金芽米 三温糖 上白糖	ごめ油	643 kcal 30.7 g 21.7 g 2.6 g	813 kcal 38.7 g 26.5 g 3.2 g	
7木	牛乳 ごはん 菊花蒸し ゆかりあえ なすのみそ汁	鶏ひき肉 豚ひき肉 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 ごめ油 いりごま	621 kcal 29.2 g 23.1 g 2.1 g	785 kcal 36.7 g 28.2 g 2.6 g	
8金	牛乳 丸パン 鶏肉のハーブ焼き コールスローサラダ ピシソワーズ	鶏もも肉 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	丸パン じゃがいも 米粉パウダー	オリーブ油 ごめ油 マヨネーズ	645 kcal 29.0 g 24.8 g 3.3 g	721 kcal 33.6 g 29.6 g 3.8 g	
11月	牛乳 ごはん マーボー豆腐 中華サラダ 酸辣湯	絹ごし豆腐 豚ひき肉 大豆 みそ ロースハム 鶏むね肉 たまご	牛乳	にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ水煮 ねぎ きゅうり もやし キャベツ はくさい 干しいたけ	金芽米 鉄強化米 三温糖 かたくり粉 上白糖 春雨	ごめ油 ごま油	569 kcal 24.4 g 17.2 g 2.0 g	716 kcal 30.0 g 20.3 g 2.7 g	
12火	牛乳 枝豆ごはん にじますの塩焼き 鉄火なす 沢煮椀	にじます みそ 豚もも肉	牛乳	にんじん ピーマン みつば	えだまめ なす たまねぎ だいこん ごぼう しらたき	金芽米 鉄強化米 三温糖	ごめ油	602 kcal 32.9 g 18.3 g 2.2 g	751 kcal 40.4 g 21.3 g 2.9 g	
13水	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ カミカミサラダ わかめスープ 梨	ちくわ たまご さきいか 木綿豆腐	牛乳 あおのり わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ なし	金芽米 薄力粉 上白糖	ごめ油 ごま油	591 kcal 22.3 g 16.4 g 2.6 g	750 kcal 28.5 g 19.5 g 3.6 g	
14木	牛乳 大豆入り野菜たっぷりカレー チキンカツ 福神漬けあえ	豚もも肉 大豆 鶏むね肉 たまご	牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ ホールコーン なす りんごピューレ キャベツ もやし きゅうり 福神漬	金芽米 鉄強化米 チャツネ 薄力粉 パン粉	ごめ油	701 kcal 29.2 g 22.7 g 2.5 g	867 kcal 32.9 g 26.7 g 3.5 g	
15金	牛乳 きのこうどん 蒸し鶏のごま風味あえ きなこのおはぎ	鶏むね肉 チキンフレーク きな粉	牛乳	にんじん 小松菜	えのきたけ ぶなしめじ なめこ ねぎ きゅうり もやし	うどん もち米 金芽米 上白糖	ごま油 いりごま	626 kcal 27.5 g 12.6 g 2.4 g	761 kcal 33.3 g 14.0 g 3.0 g	
19火	牛乳 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 豆腐と白菜のみそ汁	かつお かまぼこ 木綿豆腐 みそ	牛乳 糸かんてん わかめ	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 はくさい えのきたけ ねぎ	金芽米 かたくり粉 三温糖 上白糖	ごめ油	594 kcal 24.7 g 17.0 g 2.0 g	754 kcal 30.7 g 20.0 g 2.6 g	
20水	牛乳 ごはん 厚揚げのねぎみそかけ つぼ漬けあえ 麩のすまし汁	厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん みつば	ねぎ キャベツ きゅうり つぼ漬け はくさい たまねぎ 干しいたけ えのきたけ	金芽米 三温糖 かたくり粉 玉ふ	いりごま	545 kcal 21.3 g 17.3 g 1.9 g	692 kcal 27.0 g 21.4 g 2.7 g	
21木	牛乳 ひじきご飯 茶碗蒸し じゃこあえ 具だくさんみそ汁	鶏ひき肉 油揚げ なると 鶏ささみ たまご ゆし豆腐 みそ	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ わかめ	にんじん みつば	えだまめ えのきたけ キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい つきこんにやく ぶなしめじ ねぎ	金芽米 上白糖 三温糖 じゃがいも	ごめ油	562 kcal 28.0 g 18.0 g 3.6 g	708 kcal 34.7 g 21.2 g 4.9 g	
22金	牛乳 フルーツカスタードパン ツナ大豆サラダ ズッキーニ入りポトフ	たまご 大豆 ツナフレーク ウィンナー	牛乳 わかめ	にんじん	みかん缶 黄桃缶 ぶどう キャベツ きゅうり たまねぎ ズッキーニ	コッパン コーンスターチ 上白糖 じゃがいも		684 kcal 26.9 g 21.3 g 2.6 g	750 kcal 30.3 g 23.8 g 3.2 g	
25月	牛乳 ごはん 鶏ささみのレモンソース 海藻サラダ ワンタンスープ ミルクプリン	鶏ささみ 豚ひき肉	牛乳 海藻ミックス ひじき アガー 生クリーム	にんじん チンゲン菜	レモン果汁 キャベツ もやし はくさい ねぎ	金芽米 かたくり粉 上白糖 三温糖 ワンタン	ごめ油	650 kcal 27.8 g 21.6 g 2.1 g	834 kcal 35.6 g 26.1 g 2.8 g	
26火	牛乳 ごはん コロッケ 豆まめサラダ 白菜スープ	豚ひき肉 たまご 大豆 黒大豆 ショルダーベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ホールコーン えだまめ キャベツ きゅうり はくさい	金芽米 鉄強化米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 三温糖	ごめ油		796 kcal 28.2 g 25.4 g 2.7 g	
27水	牛乳 ごはん あじの南蛮漬け 磯マヨあえ 油揚げと大根のみそ汁	あじ ツナフレーク 油揚げ みそ	牛乳 やきのり わかめ	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり ぶなしめじ だいこん えのきたけ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 薄力粉 三温糖	ごめ油 マヨネーズ	608 kcal 27.9 g 20.5 g 2.2 g	772 kcal 35.3 g 24.7 g 2.8 g	
28木	牛乳 ふわふわたまご丼 もやしのからしあえ いものこ汁 お月見団子	鶏むね肉 たまご 油揚げ みそ 木綿豆腐 きな粉	牛乳	さやいんげん 小松菜 にんじん	干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	金芽米 鉄強化米 三温糖 焼きふ 上白糖 里芋 白 玉粉 かたくり粉	ごめ油	642 kcal 28.3 g 16.9 g 2.4 g	816 kcal 35.2 g 20.0 g 3.3 g	
29金	牛乳 ｷﾝﾄﾞとﾘﾝｷﾞのｽﾀﾞｰ ポテトとなすのグラタン 枝豆サラダ	ショルダーベーコン 鶏むね肉	牛乳 ミックスチーズ	にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ なす キャベツ きゅうり えだまめ	ソフト麺 じゃがいも 米粉パウダー	オリーブ油 無塩バター ごめ油	669 kcal 27.5 g 20.0 g 2.2 g	813 kcal 34.1 g 24.0 g 2.6 g	
							基準値	エネルギー 食塩相当量	650 kcal 2g未満	830 kcal 2.5g未満

9月1日は「防災の日」

1923年9月1日に発生した関東大震災を忘れずに、災害に対する備えをしっかりと行おうと、防災の日が定められました。

災害はいつ起きるかわかりません。この機会に、家族で話し合ってみましょう。



災害時の手洗い

水が使える時は、石けんを使って丁寧に洗います。水が使えない時は、ウェットティッシュなどで汚れを落としてから、アルコール消毒液を手全体にすり込みます。

