

季節を味わう献立にはこのマークがつきます
旬の食材:春キャベツ、新たまねぎ、じゃがいも、絹さや、山菜、鯖、わかめ、いちごなど

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

月	火	水	木	金
今月の献立を紹介します ☆10日:小学校1年生が、小学校で初めての給食です。鶏のからあげは、人気メニューのひとつです。 ☆16日:松本市では「おいしく食べよう 具だくさんみそ汁」を進めています。給食でも毎月、具だくさんみそ汁を取り入れます。今月は、春キャベツや新たまねぎを使った「春野菜の具だくさんみそ汁」です。 ☆23日:入学・進級お祝い献立です。ちらしずしや、さくらゼリーの春らしい献立でお祝いします。				5 牛乳 小1欠食 菜の花うどん もやしのあえもの おからマフィン
8 牛乳 小1欠食 ごはん さごしとじゃがいもの甘辛揚げ のり酢あえ 厚揚げとたまねぎのみそ汁	9 牛乳 小1欠食 ごはん 肉じゃが じゃこあえ おぼろとうふ汁	10 牛乳 ごはん 2こ 鶏のからあげ 小松菜の磯マヨあえ 豆腐と大根のみそ汁	11 牛乳 ビビンバ丼 (ビビンバ丼の具) (ビビンバ丼のナムル) わかめスープ ココアプリン	12 牛乳 黒糖パン 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーサラダ サイコロ野菜のスープ
15 牛乳 ごはん ホキフライタルタルソース わかめと枝豆のサラダ 寒天スープ	16 牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め ごまあえ 春野菜の具だくさんみそ汁	17 牛乳 ごはん 小:2本 中:3本 ちくわの磯辺揚げ 白菜のおかかあえ 山菜入り豚汁	18 牛乳 カレーライス ほうれん草とチーズのサラダ いちご入りフルーツポンチ	19 牛乳 しょうゆラーメン 青のりポテト 中華コーンサラダ
22 牛乳 ごはん 鶏肉のカレーマヨネーズ焼き 海藻サラダ コーンスープ 清見オレンジ	23 牛乳 入学・進級お祝い献立 ちらしずし 蒸し鶏のあえもの お祝いすまし汁 さくらゼリー	24 牛乳 ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ ワンタンスープ	25 牛乳 中3欠食 ごはん さばのうま煮 切り干し大根のごまマヨあえ 小松菜と玉心のみそ汁	26 牛乳 中3欠食 ピザトースト あっさりマカロニサラダ 大豆とポテトのスープ
29 昭和の日	30 牛乳 中3欠食 わかめごはん 鮭の塩焼き こんぶあえ じゃがいものみそ汁	都合により献立を変更することがあります		

お知らせ
 毎月の献立表は、5月分より、Home & Schoolのお知らせ機能を用いて、ご登録いただいているスマートフォン等へ、該当月の前月末に配信します。用紙での配付は4月分のみです。



食育だより

ご入学・ご進級おめでとうございます。
 四賀学校給食センターの給食についてご紹介します

- 素材の味を大切に、うす味を心がけます。
- 季節の食べもの(旬)を大切にします。
- 地産地消を大切に考え、地元のを積極的に取り入れます。
- 栄養バランスのよい食事を知る機会になるような献立を考えていきます。
- いろいろな料理を取り入れ、ていねいな調理を心がけます。

給食センター職員一同、力を合せて安全で安心な給食づくりをしていきます。本年度もよろしくお願いいたします。

【主食について】

- ーごはんー
給食センターで炊いています。月～木曜日です。
松本市産のコシヒカリ100%の金芽米(きんめまい)を使用しています。
- ーパンー
中原製パンさんで作っています。隔週金曜日です。
国産小麦100%(県産50%:北海道産50%)です。
市販のパンに比べ、脂質や砂糖が少ないパンです。
- ーめんー
ほていや製麺さんで作っています。隔週金曜日です。
県産小麦100%です。

4月 献立表

令和6年度 松本市四賀学校給食センター

日	献立名			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群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	1群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
	主食	牛乳	主菜 副菜 汁物 果物・その他	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
5金	うどん	○	もやしのあえもの 菜の花うどん汁 おからマフィン	鶏むね肉 たまご かまぼこ おから	牛乳	にんじん なばな 小松菜	えのきたけ たけのこ水煮 もやし レーズン	うどん かたくり粉 パン粉 薄力粉 上白糖	こめ油 無塩バター	659 kcal 26.7 g 17.4 g 2.1 g	799 kcal 32.2 g 20.4 g 2.6 g
8月	ごはん	○	さごしとじゃがいもの甘辛揚げ のり酢あえ 厚揚げとたまねぎのみそ汁	さごし 厚揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん	もやし キャバツ きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	金芽米 鉄強化米 じゃがいも かたくり粉 薄力粉 中ざら糖 黒砂糖	こめ油	606 kcal 24.5 g 19.2 g 1.9 g	770 kcal 30.3 g 23.1 g 2.4 g
9火	ごはん	○	肉じゃが じゃこあえ おぼろとうふ汁	豚もも肉 かまぼこ ゆし豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん きぬさや	たまねぎ しらたき キャバツ きゅうり はくさい だいこん ぶなしめじ ねぎ こんにゃく	金芽米 鉄強化米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	こめ油	541 kcal 24.2 g 13.3 g 2.2 g	682 kcal 29.7 g 15.1 g 3.0 g
10水	ごはん	○	鶏のからあげ(2こ) 小松菜の磯マヨあえ 豆腐と大根のみそ汁	鶏もも肉 ツナフレーク 木綿豆腐 みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャバツ ぶなしめじ だいこん えのきたけ ねぎ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 米粉パウダー	こめ油 マヨネーズ	617 kcal 25.6 g 22.9 g 1.7 g	785 kcal 32.7 g 28.5 g 2.3 g
11木	ビビンバ丼 のごはん	○	ビビンバ丼の具 ビビンバ丼のナムル わかめスープ ココアプリン	豚もも肉 たまご 木綿豆腐	牛乳 わかめ 生クリーム アガー	ほうれん草 にんじん	たけのこ水煮 にんにく だいずもやし きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	金芽米 鉄強化米 三温糖 上白糖	こめ油 ごま油	665 kcal 25.6 g 25.5 g 2.3 g	846 kcal 31.9 g 31.4 g 3.3 g
12金	黒糖パン	○	鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーサラダ サイコロ野菜のスープ	鶏もも肉 シヨルダーベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	にんにく きゅうり キャバツ たまねぎ だいこん セロリー	コッパパン 玉砂糖	オリーブ油	581 kcal 25.9 g 22.1 g 2.9 g	742 kcal 33.3 g 27.4 g 3.8 g
15月	ごはん	○	ホキフライタルソース わかめと枝豆のサラダ 寒天スープ	ホキ たまご	牛乳 わかめ かんてん	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし むき枝豆 はくさい えのきたけ	金芽米 薄力粉 パン粉	こめ油 マヨネーズ いりごま	604 kcal 25.4 g 23.3 g 2.2 g	760 kcal 30.4 g 28.2 g 2.8 g
16火	ごはん	○	豚肉のしょうが炒め ごまあえ 春野菜の具だくさんみそ汁	豚もも肉 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん きぬさや	しょうが たまねぎ キャバツ もやし	金芽米 鉄強化米 薄力粉 三温糖 じゃがいも	すりごま ねりごま	585 kcal 28.0 g 18.2 g 1.5 g	738 kcal 35.1 g 21.7 g 2.2 g
17水	ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ(小:2本、中:3本) 白菜のおかかあえ 山菜入り豚汁	ちくわ たまご かつお節 豚もも肉 みそ	牛乳 あおのり	にんじん	はくさい キャバツ こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ さんさいミックスみずに	金芽米 鉄強化米 薄力粉 じゃがいも	こめ油	592 kcal 24.8 g 16.3 g 2.3 g	759 kcal 31.9 g 19.6 g 3.1 g
18木	カレーライス のライス	○	ほうれん草とチーズのサラダ カレー いちご入りフルーツポンチ	豚もも肉	牛乳 サイコロチーズ	にんじん ほうれん草 トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ りんごピューレ キャバツ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 いちご レモン果汁	金芽米 鉄強化米 じゃがいも チャツネ 上白糖	こめ油	666 kcal 22.6 g 19.3 g 2.1 g	849 kcal 27.7 g 23.2 g 3.1 g
19金	ラーメン	○	青のりポテト 中華コーンサラダ しょうゆラーメンスープ	豚もも肉	牛乳 あおのり	にんじん チンゲン菜	にんにく もやし ねぎ キャバツ きゅうり ホールコーン	中華めん じゃがいも	こめ油 ごま油	592 kcal 22.9 g 16.7 g 2.1 g	727 kcal 27.7 g 19.4 g 2.8 g
22月	ごはん	○	鶏肉のカレーマヨネーズ焼き 海藻サラダ コーンスープ 清見オレンジ	鶏むね肉	牛乳 海藻ミックス 干ひじき	にんじん	たまねぎ キャバツ もやし ホールコーン クリームコーン 清見オレンジ	金芽米 鉄強化米 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ こめ油	576 kcal 24.6 g 17.5 g 2.3 g	724 kcal 30.9 g 20.6 g 2.8 g
23火	ちらしずし	○	蒸し鶏のあえもの お祝いすまし汁 さくらゼリー	油揚げ たまご ソフトチキン水煮 なると 木綿豆腐	牛乳 のり クールゼリーの 素	にんじん ほうれん草	かんぴょう むき枝豆 きゅうり キャバツ たまねぎ えのきたけ	金芽米 鉄強化米 上白糖 こんにゃくゼリー ナタデココ	こめ油 ごま油	571 kcal 23.1 g 13.7 g 2.9 g	718 kcal 28.4 g 15.8 g 3.9 g
24水	ごはん	○	マーボー豆腐 春雨サラダ ワンタンスープ	絹ごし豆腐 豚ひき肉 大豆 みそ 鶏むね肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ きゅうり キャバツ はくさい	金芽米 鉄強化米 三温糖 かたくり粉 春雨 上白糖 ワンタン	こめ油 ごま油 いりごま	577 kcal 24.6 g 17.5 g 2.0 g	733 kcal 30.7 g 20.8 g 2.7 g
25木	ごはん	○	さばのうま煮 切り干し大根のごまマヨあえ 小松菜と玉ふのみそ汁	さば かまぼこ みそ	牛乳 干ひじき	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが 切り干し大根 だいこん ぶなしめじ ねぎ	金芽米 鉄強化米 三温糖 玉ふ	マヨネーズ いりごま	584 kcal 25.5 g 19.7 g 2.2 g	743 kcal 32.2 g 24.4 g 2.9 g
26金	ピザトースト	○	あっさりマカロニサラダ 大豆とポテトのスープ	ロースハム 大豆 鶏もも肉	牛乳 ミックスチーズ	カットトマト トマトピューレ ピーマン にんじん	たまねぎ キャバツ きゅうり	食パン マカロニ じゃがいも	こめ油 オリーブ油	557 kcal 26.6 g 22.3 g 3.0 g	703 kcal 33.2 g 27.5 g 3.6 g
30火	わかめ ごはん	○	鮭の塩焼き こんぶあえ じゃがいものみそ汁	ぎんぎげ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 塩こんぶ	にんじん 小松菜	キャバツ きゅうり たまねぎ ねぎ	金芽米 鉄強化米 じゃがいも	いりごま	561 kcal 26.3 g 18.8 g 2.5 g	715 kcal 33.1 g 22.8 g 3.2 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