



# 令和6年度 6月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市西部学校給食センター

〈Aコース〉

日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主菜・主菜の順で並んでいます ・副菜	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)	
3月	牛乳 いりこ菜めし はりはりなべ 蒸し餃子(3個) ごまネーズサラダ	鶏肉 厚揚げ餃子	牛乳	にんじん	しょうが 長ねぎ はくさい 水菜 キャバツ きゅうり ごぼう ホールコーン	金芽米 さとう	ノイグマヨネーズ 白すりごま	エネルギー 809 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3 g
4火	牛乳 コッペパン コーンミルクスープ ロングウインナー お豆のサラダ	鶏肉 フランクフルト大豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ(乾) トマトピューレ	たまねぎ コーン ホールコーン えだまめ キャバツ きゅうり	コッペパン さとう	バター 油	エネルギー 825 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 33.1 g 食塩相当量 4 g
5水	牛乳 ごはん たけのこ汁 しぐれ煮 新たまサラダ	さば缶 みそ豚肉 花かつお	牛乳	にんじん	たけのこ 長ねぎ 山菜味噌煮 しょうが ごぼう 新たまねぎ キャバツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 突こんにゃく さとう	油	エネルギー 736 kcal たんぱく質 31 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.7 g
6木	牛乳 ごはん ポークカレー ピザポト こんにゃく寒天サラダ あじさいゼリー	豚肉 ウインナー	牛乳 ユレックス コンニャク寒天	にんじん パセリ(乾)	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり りんごピューレ キャバツ	金芽米 じゃが芋 さとう	油	エネルギー 814 kcal たんぱく質 26 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.8 g
7金	牛乳 ごはん 豚汁 かつおフライ 海そうサラダ	豚肉 みそかつお柔らかフライ	牛乳 海そうサラダ	にんじん	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ キャバツ きゅうり	金芽米 突こんにゃく じゃが芋	油	エネルギー 776 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.5 g
10月	牛乳 ごはん じゃが芋のみそ汁 さばのスパイシー揚げ ゆかりあえ	油揚げ みそさば	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん きゅうり	金芽米 じゃが芋 米粉 でんぶん	油	エネルギー 813 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 31 g 食塩相当量 3 g
11火	牛乳 まるパン ポトフ ルバーグ・デミグラスソースかけ フルーツジュレ	野菜入りリレーゼン 国産ルバーグ	牛乳	にんじん	セロリー たまねぎ キャバツ しめじ オクラ みかん缶 りんごピューレ 甘夏みかん缶	まるパン じゃが芋 カットゼリー(リンゴ) カットゼリー(アボカド)	油	エネルギー 844 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 3.4 g
12水	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和え	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	はくさい しめじ たまねぎ つぼ漬 白菜キムチ漬 キャバツ きゅうり	金芽米 いも団子 さとう	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 728 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3 g
13木	牛乳 ごはん キムチ汁 鶏唐揚げ(2個) 春雨サラダ 豆乳ルバーグ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 長ねぎ 白菜キムチ漬 きゅうり キャバツ	金芽米 でんぶん マロニー さとう ルバーグ	油	エネルギー 869 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.5 g
14金	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 さんま生姜煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ	鶏肉 さんま生姜煮	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ ごぼう 長ねぎ ホールコーン	金芽米 さとう	オリーブ油	エネルギー 686 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.6 g

郷土料理にはこのマークがつきます
 この時期におすすめの献立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 6月 月目標 「骨や歯を丈夫にしよう」

丈夫な骨づくりのためには、骨の構成成分であるカルシウムやたんぱく質をとることが大切です

中学生が1日にとりたいカルシウム量は700~1000mgです。いろいろな食品からカルシウムを積極的にとろう。

【カルシウムが多く含まれる食品】

食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳	コップ1杯 (200ml)	220 mg
チーズ	1切れ (20g)	126 mg
ししゃも	3尾 (45g)	149 mg
ひじき	煮物1食分 (10g)	140 mg
豆腐	1/2丁 (150g)	180 mg
納豆	納豆1パック (50g)	45 mg
小松菜	1/4束 (70g)	119 mg
水菜	1/4束 (50g)	105 mg
切り干し大根	煮物1食分 (10g)	81 mg

たんぱく質も  
しっかりとう

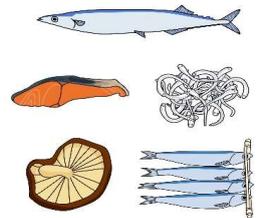


運動すると骨  
がつかれます



ビタミンDは体内でのカルシウムの利用効率を高めます

・魚やきのこにビタミンDが多い



骨の貯金

骨密度は20歳ころにピークに達し、その後徐々に減っていくので、若いうちにカルシウムを多くとって骨密度を上げておく必要があります

☆骨はカルシウムの貯金箱☆



・太陽にあたると体内でビタミンDが合成される





# 令和6年度 6月分 学校給食予定献立表(後半)

松本市西部学校給食センター

〈Aコース〉

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)	
17月	牛乳 ごはん コンヤク麺入り中華スープ えびしゅうまい(3個) わかめの中華サラダ	豚ひき肉 なると えびしゅうまい	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ	金芽米 こんにゃく麺 さとう	油 ごま油 白すりごま	エネルギー 744 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 3.4 g
18火	牛乳 黒パン オニオンスープ 鶏肉のアップルソース 梅ドレサラダ	ソルガ-ハ-コン 大豆の華 鶏肉	牛乳	パセリ(乾) にんじん	セロリ たまねぎ しめじ ホールコーン しょうが りんごピュレ キャベツ きゅうり だいこん ねり梅	コッパパン 黒砂糖 さとう	バター 油	エネルギー 612 kcal たんぱく質 22 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.4 g
19水	牛乳 ごはん 豆腐とにらのスープ ビビンバ・肉炒め ビビンバ・ナムル	豆腐 細切かぼ 豚肉 みそ たまごそぼろ	牛乳	にんじん なら 小松菜	たまねぎ だいこん 干しいたけ しょうが にんにく たけのこ もやし	金芽米 さとう	ごま油 油 白いりごま	エネルギー 716 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.1 g
20木	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 山賊焼き なめたけあえ	こおり豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	金芽米 じゃが芋 でんぷん 米粉	油	エネルギー 773 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.7 g
21金	牛乳 ごはん チンゲン菜のスープ わらさの竜田揚げ マヨポテトサラダ	鶏肉 わらさ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ きゅうり	金芽米 でんぷん 米粉 じゃが芋	油 ノエッグ マヨネーズ	エネルギー 854 kcal たんぱく質 33 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 2.2 g
24月	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 そぼろ丼の具 はりはり漬	油揚げ みそ 鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆の華	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ しょうが ゆで干大根 きゅうり	金芽米 さとう	油	エネルギー 797 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.3 g
25火	牛乳 コッパパン ミネストローネ ミートボールチャップ 和え(3個) メロン&ジュレ	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ(乾) トマト水煮	ズッキーニ キャベツ たまねぎ セロリー にんにく メロン 黄桃が 苺ソップ 漬	コッパパン じゃが芋 カットゼリー(リンゴ) カットゼリーはちみつレモン	オリーブ油	エネルギー 819 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.3 g
26水	牛乳 ごはん さわに椀 オムレツそぼろあんかけ のり酢あえ	豚肉 細切かぼ ブレンオムレツ 豚ひき肉 みそ 大豆の華	牛乳 角ぎざみのり	にんじん 小松菜	ごぼう えのきたけ 干しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが だいこん きゅうり	金芽米 さとう でんぷん		エネルギー 682 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.8 g
27木	牛乳 ごはん きのこと青菜のスープ がきのチーズ みそマヨ焼き 彩りサラダ	鶏ひき肉 アライカじき みそ	牛乳 シレットチーズ	にんじん 小松菜 アスパラガス	しめじ えのきたけ セロリー にんにく ホールコーン キャベツ	金芽米 マロニー さとう	油 ノエッグ マヨネーズ オリーブ油	エネルギー 803 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.5 g
28金	牛乳 ごはん とうふのみそ汁 いわしの蒲揚げ アスパラサラダ	豆腐 みそ いわし	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 アスパラガス	だいこん えのきたけ しめじ キャベツ	金芽米 でんぷん さとう	油	エネルギー 758 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.6 g

郷土料理にはこのマークがつけます
 この時期におすすめの献立にはこのマークがつけます
 かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつけます
 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます

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:6/10(月)~7/5(金)  
 会場:八十二銀行松本営業部  
 (ウインドギャラリー)



食事と水分で熱中症対策をしましょう

本格的な夏になる前から気温が30度くらいになる日があります。1日3食をしっかり食べて水分、塩分、エネルギーを補給し、こまめに水分をとって熱中症を予防しましょう。

のどがかわく前の  
 水分補給が大切



月々の、きゅうしょくゆうびんや季節の給食の様子、放射線に関する情報などホームページでわくわくお知らせしています。ぜひ、ご覧ください。

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/kyoiku/list3-35.html>

また、気になる給食のレシピ等がありましたら、お気軽に西部学校給食センターまで、お問い合わせください。  
TEL:86-1130 FAX:86-1150

メール: [kyusyoku@city.matsumoto.lg.jp](mailto:kyusyoku@city.matsumoto.lg.jp)



朝ごはん  
 毎日野菜 プラスして  
 みんなで食べると  
 元気がアップ!