



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

〈Bコース〉

日曜	献立名	汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材料名			エネルギー
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	たけのこ汁 しぐれ煮 新たまサラダ	牛乳	さば缶 みそ豚肉 花かつお 牛乳	たけのこ 長ねぎ 山菜味付煮 しょうが ごぼう 新たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 じゃが芋 油 突こんにゃく さとう	570 kcal 25.3 g 17.9 g 2.1 g
4火	はりはりなべ 蒸し餃子(2個) いりこ菜めし ごまネーズサラダ	牛乳	鶏肉 厚揚げ 餃子 牛乳	しょうが 長ねぎ はくさい 水菜 キャベツ きゅうり ごぼう ホールコーン にんじん	金芽米 さとう 白すりごま ノエッグ マヨネーズ	615 kcal 23.1 g 22.3 g 2.4 g
5水	まるパン ポトフ ハバーク・デミグラスかけ フルーツジュレ	牛乳	野菜入りソーセージ 国産ハバーク 牛乳	セロリー たまねぎ キャベツ しめじ 木ワタリ りんごピュレ みかん缶 甘夏みかん缶 にんじん	まるパン じゃが芋 油 カットゼリー(リンゴ) カットゼリー(ブドウ)	645 kcal 24.4 g 21.6 g 2.6 g
6木	とうふのみそ汁 いわしの蒲揚げ アスパラサラダ	牛乳	豆腐 みそ いわし 牛乳 わかめ	だいこん えのきたけ しめじ キャベツ にんじん 小松菜 アスパラガス	金芽米 でんぷん さとう 油	576 kcal 23.6 g 19.2 g 2 g
7金	コーン麺入り中華スープ えびしゅうまい(2個) わかめの中華サラダ	牛乳	豚ひき肉 なた えびしゅうまい 牛乳 わかめ	にんにく たまねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	金芽米 こんにゃく麺 さとう 油 ごま油 白すりごま	561 kcal 21.8 g 16.1 g 2.5 g
10月	さわに椀 オムレツそぼろあんかけ のり酢あえ	牛乳	豚肉 細切ホコ プレーンオムレツ 豚ひき肉 大豆の華 みそ 牛乳 角さざみのり	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 にんじん 小松菜	金芽米 さとう でんぷん	537 kcal 22.4 g 15.5 g 2.2 g
11火	じゃが芋のみそ汁 さばのスパイシー揚げ ゆかりあえ	牛乳	油揚げ みそ さば 牛乳 わかめ	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん 小松菜	金芽米 じゃが芋 米粉 でんぷん 油	623 kcal 26.3 g 24.9 g 2.3 g
12水	コーンミルクスープ ロングウイナー お豆のサラダ	牛乳	鶏肉 フランクフルト 大豆 牛乳 生クリーム	たまねぎ ヨーバースト ホールコーン えだまめ キャベツ きゅうり にんじん パセリ トマトピュレ	コッパン さとう バター 油	670 kcal 26.2 g 27.3 g 3 g
13木	鶏ごぼう汁 さんま生姜煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ	牛乳	鶏肉 牛乳 さんま生姜煮	たまねぎ しめじ ごぼう 長ねぎ ホールコーン にんじん ブロッコリー	金芽米 さとう オリーブ油	558 kcal 24.7 g 17.7 g 2.1 g
14金	キムチ汁 鶏唐揚げ(2個) 春雨サラダ	牛乳	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	金芽米 でんぷん マロニー さとう 油 アルバーグループ	699 kcal 32.1 g 24 g 2 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にはこのマークがつきます

## 食育だより

6月 月目標「食事の環境について考えよう」

残さず食べて食品ロスを削減しよう



賞味期限



すぐ食べる食品を買うときは  
期限の近いものを選びましょう



食材は食べきれぬ量を買ひ、  
作るようにしましょう



野菜の皮のむきすぎや、  
魚の身の食べ方に注意しましょう

世界には、ごはんが満足に食べられない国や、おなかを空かせた小さな子どもがたくさんいる国があります。  
作物や動物の命をいただき、たくさんの人のはたらきによって食事ができていることに感謝して、わたしたちにできることから行なっていきましょう。



食べものに、  
もったいないを、  
もういちど。  
NO-FOODLOSS PROJECT



# 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

(Bコース)

日曜	献立名	献立内容 ・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜	材 料 名			エネルギー
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
17月		豆腐とにらのスープ ビビンバ・肉炒め ピビンバ・ナムル <i>ごはんにかけてたべましょう</i>	豆腐 細切かぼち 豚肉 たまごそぼろ みそ 牛乳	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 にんじん 小松菜	金芽米 さとう ごま油 油 白いりごま	557 kcal 26 g 17.9 g 2.1 g
18火		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	たまねぎ えのきたけ きゅうり にんじん チンゲンサイ	金芽米 でんぷん 米粉 じゃが芋 油 ノイタッグ マヨネーズ	654 kcal 25.7 g 27 g 1.9 g
19水		オニオンスープ 鶏肉のアップルソース 梅ドレサラダ 黒パン	ショウガ・パ・コン 大豆の華 鶏肉 牛乳	わかずけ たまねぎ しめじ ホールコーン しょうが りんごビュレ キャベツ きゅうり だいこん ねり梅 パセリ にんじん	コッペパン 黒砂糖 さとう バター 油	663 kcal 28.7 g 24.7 g 2.9 g
20木		きのこと青菜のスープ かぼちのチーズ みそマヨ焼き 彩りサラダ	鶏ひき肉 みそ 牛乳 シレットチーズ	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 にんじん 小松菜 アスパラガス	金芽米 マロニー さとう オリブ油 油 ノイタッグ マヨネーズ	612 kcal 29.6 g 24.1 g 1.9 g
21金		キャベツのみそ汁 そぼろ丼の具 はりはり漬け <i>ごはんにかけてたべましょう</i>	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	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 にんじん	金芽米 さとう 油	616 kcal 27.6 g 21.6 g 2.6 g
24月		ポークカレー ピザポテト こんにゃく寒天サラダ あじさいゼリー 開明小 希望献立	豚肉 ウィナー 牛乳 シレットチーズ こんにゃく寒天	にんにく しょうが たまねぎ りんごビュレ キャベツ きゅうり にんじん パセリ	金芽米 じゃが芋 さとう 油 あじさいゼリー	631 kcal 21.3 g 20.8 g 2.4 g
25火		豚汁 かつおフライ 海そうサラダ	豚肉 みそ かつお乗らかフライ 牛乳 海そうサラダ	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 突こんにゃく じゃが芋 油	607 kcal 24.2 g 21.3 g 2 g
26水		ミネストローネ ミートボールチャップ 和え メロン&ジュレ	鶏ムネ肉 大豆 牛乳	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 イシガク漬 にんじん パセリ トマト水煮	コッペパン じゃが芋 カッペリー(リンゴ) カッペリーはちみつリン オリーブ油	648 kcal 27.5 g 18.8 g 2.5 g
27木		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	たまねぎ キャベツ きゅうり なめたけ にんじん 小松菜	金芽米 じゃが芋 でんぷん 米粉 油	596 kcal 30.1 g 17.4 g 2 g
28金		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 <i>ごはんとまぜてたべましょう</i>	鶏肉 豚肉 大豆 牛乳 ひじき	はくさい しめじ たまねぎ 白菜キムチ漬 つぼ漬 キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 いも団子 さとう 油 ごま油 白いりごま	565 kcal 25.5 g 15.1 g 2.1 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:6/10(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食をしっかりと食べて水分、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、きゅうしよ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くわし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



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!