

「季節を味わう」マーク 旬の食材: たけのこ、小松菜、アスパラガス、スナップえんどう、 キャベツ、アジ、イワシ、ホッケ、もずく、さくらんぼ、 梅、あんず など		「かみかみ食材」マーク		「具だくさんみそ汁」マーク		「郷土食」マーク													
月	火	水	木	金	土	日	月												
3 牛乳 <b>中学校のみ</b> ごはん シューマイ 3こ 春雨サラダ 中華風コーンスープ	4 牛乳 ごはん ささみカツ グリーンサラダ かぶのスープ	5 牛乳 ごはん いかの香味焼き 小松菜の磯マヨあえ 豚汁	6 牛乳 <b>6月6日は「梅の日」</b> ごはん 千草卵焼き 梅おかかあえ ごまみそ汁	7 牛乳 ながさき 長崎ちゃんぽん (中華めん、長崎ちゃんぽんスープ) まめ まめ 豆豆みそ豆 こんにやくサラダ	10 牛乳 ごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き ラディッシュサラダ 豆乳コーンスープ	11 牛乳 <b>松本の日</b> たけのこごはん ししゃものごま揚げ 和風サラダ 厚揚げのみそ汁	12 牛乳 はつが げんまい 発芽玄米ごはん 凍り豆腐とわらさのチリソース 海藻サラダ 五目汁	13 牛乳 ふわふわたまご丼 (ごはん、ふわふわたまご丼の具) じゃこあえ もずく入り具だくさんみそ汁	14 牛乳 じゃこのりチーズトースト 豚しゃぶのサラダ 大豆とポテトのスープ さくらんぼ	17 牛乳 ごはん じゃが豚キムチ 茎わかめのサラダ チンゲン菜のミルクスープ	18 牛乳 <b>松本の日</b> ごはん 鶏肉の梅焼き 五目きんぴら たけのこ汁	19 牛乳 ごはん さばのみそ煮 わかめのあえ物 鶏ごぼう汁 アジサイゼリー	20 牛乳 ポークカレーライス (ごはん、ポークカレー) シーザーサラダ あんず入りフルーツヨーグルト	21 牛乳 チキンとアスパラのスープスパゲティ (ソフトめん、チキンとアスパラのスープ) じゃが丸くん(チーズ入り) カミカミサラダ	24 牛乳 <b>小学校のみ</b> ごはん シューマイ 2こ 春雨サラダ 中華風コーンスープ	25 牛乳 <b>中3 希望献立</b> ごはん 山賊焼き ブロッコリーとコーンのサラダ キムチスープ ソーダゼリー	26 牛乳 <b>小5 欠食</b> ごはん ホッケのみそ漬け焼き 塩こんぶあえ 春雨かきたま汁	27 牛乳 <b>小5 欠食</b> ごはん 豆腐の真砂焼き 切り干し大根のごま酢あえ きのこと凍り豆腐のみそ汁	28 牛乳 <b>小5 欠食</b> 抹茶揚げパン 鶏肉のマーマレード焼き もやしのカレーサラダ ABCスープ
17 牛乳 ごはん じゃが豚キムチ 茎わかめのサラダ チンゲン菜のミルクスープ	18 牛乳 <b>松本の日</b> ごはん 鶏肉の梅焼き 五目きんぴら たけのこ汁	19 牛乳 ごはん さばのみそ煮 わかめのあえ物 鶏ごぼう汁 アジサイゼリー	20 牛乳 ポークカレーライス (ごはん、ポークカレー) シーザーサラダ あんず入りフルーツヨーグルト	21 牛乳 チキンとアスパラのスープスパゲティ (ソフトめん、チキンとアスパラのスープ) じゃが丸くん(チーズ入り) カミカミサラダ	24 牛乳 <b>小学校のみ</b> ごはん シューマイ 2こ 春雨サラダ 中華風コーンスープ	25 牛乳 <b>中3 希望献立</b> ごはん 山賊焼き ブロッコリーとコーンのサラダ キムチスープ ソーダゼリー	26 牛乳 <b>小5 欠食</b> ごはん ホッケのみそ漬け焼き 塩こんぶあえ 春雨かきたま汁	27 牛乳 <b>小5 欠食</b> ごはん 豆腐の真砂焼き 切り干し大根のごま酢あえ きのこと凍り豆腐のみそ汁	28 牛乳 <b>小5 欠食</b> 抹茶揚げパン 鶏肉のマーマレード焼き もやしのカレーサラダ ABCスープ										

### 今月の献立を紹介します

- ☆6日: 6月6日は「梅の日」です。梅の収穫が盛んな時期です。給食では、ねり梅を使って、梅おかかあえを作ります。
- ☆11日: 「松本の日」です。四賀地区の「はちく」というたけのこを使って、たけのこごはんを作ります。
- ☆17日~21日: 健康な歯をつくるため、カルシウムを多く含む食材や、カミカミ食材を使った献立になっています。
- ☆18日: 「松本の日」です。四賀地区の「はちく」を使って、郷土食「たけのこ汁」を作ります。さばの水煮缶がうま味を加えてくれます。
- ☆25日: 中学3年生の希望献立です。3年生の思いのこもった献立になりました。



## 食育だより

### 健康な歯を守るための食事をしよう

都合により献立を変更することがあります

生涯、自分の歯でおいしく食事をするためには、健康な歯を守ることが大切です。17日~21日の給食では、歯と口の健康を保つために、かみかみ食材や、カルシウムを多く含む食材を取り入れました。歯と口の健康を保つためにできることを、家族で話し合ってみましょう。

#### よくかんで、だ液を出そう



だ液には・・・  
・食べかすを落とす  
・菌の増殖を抑える  
などの働きがあります。



## お知らせ

食育パネル展が開催されます。お近くをお通りの際は、ぜひご覧ください。

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)  
場所: 八十二銀行松本営業部  
(ウインドギャラリー)



# 6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のとなる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をととのえるものとなる食品		黄のなかまのたべもの おもにエネルギーのもととなる食品		たんぱく質 脂質 食塩相当量	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
3月	ごはん	○	シューマイ(3こ) 春雨サラダ 中華風コーンスープ	鶏ひき肉 豚ひき肉 コースハム 木綿豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ ホールコーン コーンペースト	金芽米 鉄強化米 しゅうまいの皮 かたくり粉 春雨 上白糖	ごま油 いりごま		803 kcal 32.4 g 25.2 g 2.8 g
4火	ごはん	○	ささみカツ グリーンサラダ かぶのスープ	鶏ささみ たまご コースハム 鶏むね肉	牛乳	アスパラガス 水菜 かぶの葉 にんじん	キャベツ きゅうり かぶ たまねぎ	金芽米 鉄強化米 薄力粉 パン粉 上白糖	ごめ油 オリーブ油	588 kcal 29.1 g 17.3 g 1.8 g	746 kcal 36.9 g 20.4 g 2.3 g
5水	ごはん	○	いかの香味焼き 小松菜の磯マヨあえ 豚汁	いか ツナフレーク 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ しめじ こんにゃく ごぼう だいこん	金芽米 鉄強化米 三温糖 じゃがいも	ごま油 ごめ油 マヨネーズ	542 kcal 28.9 g 13.9 g 1.8 g	683 kcal 36.1 g 16.1 g 2.6 g
6木	ごはん	○	千草卵焼き 梅おかかあえ ごまみそ汁	たまご 鶏むね肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ねり梅 ごぼう こんにゃく 生しいたけ	金芽米 鉄強化米 三温糖 じゃがいも	ごめ油 すりごま	568 kcal 26.0 g 18.3 g 2.2 g	716 kcal 32.1 g 21.8 g 2.7 g
7金	長崎ちゃんぽん (中華めん)	○	豆豆みそ豆 こんにゃくサラダ 長崎ちゃんぽんスープ	豚肉 いか なんと 大豆 凍り豆腐 みそ	牛乳 干ひじき	にんじん チンゲン菜 小松菜	キャベツ たまねぎ きくらげ ねぎ だいこん こんにゃく	中華めん かたくり粉 三温糖 上白糖	ごめ油 ごま油	699 kcal 29.5 g 22.6 g 2.3 g	856 kcal 36.2 g 27.6 g 3.1 g
10月	ごはん	○	鶏肉のコーンフレーク焼き ラディッシュサラダ 豆乳コーンスープ	鶏むね肉 豆乳	牛乳 粉チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり はつかだいこん たまねぎ ホールコーン コーンペースト	金芽米 コーンフレーク パン粉 じゃがいも	マヨネーズ オリーブ油 ごめ油	613 kcal 26.4 g 19.8 g 2.0 g	779 kcal 33.4 g 23.6 g 2.7 g
11火	たけのこごはん	○	ししゃものごま揚げ(小:2本,中:3本) 和風サラダ 厚揚げのみそ汁	鶏もも肉 ししゃも たまご かまぼこ 厚揚げ みそ	牛乳	きぬさや にんじん 小松菜	たけのこ きゅうり キャベツ もやし しょうが はくさい たまねぎ しめじ	金芽米 三温糖 薄力粉	ごめ油 いりごま	639 kcal 33.0 g 23.2 g 2.9 g	772 kcal 36.4 g 26.2 g 3.4 g
12水	発芽玄米ごはん	○	凍り豆腐とわらさのフリール 海藻サラダ 五目汁	わらさ 凍り豆腐 鶏むね肉	牛乳 海藻ミックス 干ひじき	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし だいこん えのきたけ はくさい	金芽米 発芽玄米 三温糖 かたくり粉	ごめ油 いりごま	571 kcal 23.9 g 20.7 g 2.1 g	722 kcal 29.6 g 25.0 g 2.8 g
13木	ふわふわたまご丼 (ごはん)	○	ふわふわたまご丼の具 じゃこあえ もずく入り具だくさんみそ汁	鶏もも肉 たまご かまぼこ 木綿豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ もずく	さやいんげん にんじん 小松菜	えのきたけ たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい しめじ	金芽米 鉄強化米 三温糖 焼きふ 上白糖 じゃがいも	ごめ油	609 kcal 29.4 g 18.7 g 2.8 g	771 kcal 36.7 g 22.4 g 3.7 g
14金	じゃこのり チーストースト	○	豚しゃぶのサラダ 大豆とポテトのスープ さくらんぼ(小:2こ,中:3こ)	豚肉 大豆 鶏もも肉	牛乳 のり ちりめんじゃこ チーズ	にんじん 赤パプリカ ほうれん草	キャベツ きゅうり もやし たまねぎしょうが はくさい さくらんぼ	食パン 上白糖 じゃがいも	マーガリン ごま油 いりごま	567 kcal 31.6 g 23.8 g 3.1 g	714 kcal 40.2 g 29.3 g 4.1 g
17月	ごはん	○	じゃが豚キムチ 茎わかめのサラダ チンゲン菜のミルクスープ	鶏もも肉 かまぼこ シヨルダーベーコン	牛乳 くきわかめ	にんじん にら チンゲン菜	たまねぎ しらたき はくさいキムチ きゅうり キャベツ はくさい	金芽米 鉄強化米 じゃがいも 三温糖	ごめ油 マヨネーズ すりごま	589 kcal 21.4 g 19.8 g 3.0 g	746 kcal 26.6 g 24.0 g 3.9 g
18火	ごはん	○	鶏肉の梅焼き 五目きんぴら たけのこ汁	鶏もも肉 さつま揚げ 油揚げ さば缶 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ねり梅 ごぼう こんにゃく たけのこ えのきたけ ねぎ しょうが	金芽米 三温糖	ごめ油	608 kcal 27.3 g 20.5 g 2.5 g	770 kcal 34.5 g 25.1 g 3.3 g
19水	ごはん	○	さばのみそ煮 わかめのあえ物 鶏ごぼう汁 アジサイゼリー	さば みそ 鶏むね肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ アガー	にんじん にら	しょうが きゅうり キャベツ ごぼう だいこん しらたき えのきたけ	金芽米 鉄強化米 三温糖 上白糖 ぶどうゼリー サイダーゼリー	いりごま ごめ油	662 kcal 32.8 g 20.4 g 2.7 g	846 kcal 41.9 g 25.4 g 3.2 g
20木	ごはん	○	シーザーサラダ ポークカレー あんず入りフルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん 小松菜 スナップえんどう 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 キャベツ きゅうり あんず缶詰 パイン缶詰 白桃缶	金芽米 じゃがいも チャツネ クルトン ナタデココ 上白糖	ごめ油 マヨネーズ オリーブ油	724 kcal 24.1 g 22.1 g 2.0 g	925 kcal 29.7 g 26.8 g 2.9 g
21金	ソフトめん	○	じゃが丸くん(チーズ入り) カミカミサラダ チキンとアスパラのスープパゲティ	シヨルダーベーコン 鶏むね肉 さきいか	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり だいこん	ソフトめん じゃがいも かたくり粉 上白糖	オリーブ油 ごめ油 ごま油	686 kcal 27.6 g 20.2 g 2.5 g	839 kcal 33.8 g 24.5 g 3.1 g
24月	ごはん	○	シューマイ(2こ) 春雨サラダ 中華風コーンスープ	鶏ひき肉 豚ひき肉 コースハム 木綿豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ ホールコーン コーンペースト	金芽米 鉄強化米 しゅうまいの皮 かたくり粉 春雨 上白糖	ごま油 いりごま	636 kcal 26.0 g 20.8 g 2.2 g	
25火	ごはん	○	山賊焼き ブロッコリーとコーンのサラダ キムチスープ ソーダゼリー	鶏むね肉 コースハム 鶏もも肉 木綿豆腐	牛乳 クールゼリーの 素	ブロッコリー にんじん にら	にんにく しょうが りんごピューレ きゅうり キャベツ ホールコーン たまねぎ えのきたけ はくさいキムチ	金芽米 かたくり粉 米粉パウダー サイダー	ごめ油 オリーブ油	662 kcal 27.6 g 18.8 g 2.0 g	845 kcal 35.2 g 22.6 g 2.9 g
26水	ごはん	○	ホッケのみそ漬け焼き 塩こんぶあえ 春雨かきたま汁	ほっけ みそ 木綿豆腐 たまご	牛乳 塩こんぶ	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ はくさい ねぎ	金芽米 鉄強化米 マロニー かたくり粉	ごめ油	516 kcal 24.9 g 13.1 g 2.1 g	646 kcal 31.5 g 15.0 g 2.7 g
27木	ごはん	○	豆腐の真砂焼き 切り干し大根のごま酢あえ きのこと凍り豆腐のみそ汁	木綿豆腐 鶏ひき肉 みそ たらすりみ たまご ツナフレーク 鶏むね肉 凍り豆腐	牛乳 干ひじき ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	たまねぎ 切り干し大根 きゅうり えのきたけ しめじ ごぼう ねぎ	金芽米 かたくり粉 上白糖 三温糖	いりごま ごめ油	585 kcal 30.4 g 16.4 g 1.9 g	739 kcal 38.3 g 19.4 g 2.5 g
28金	抹茶揚げパン	○	鶏肉のマーマレード焼き もやしのカレーサラダ ABCスープ	鶏もも肉 コースハム 鶏むね肉	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	にんにく もやし たまねぎ はくさい	コッペパン 上白糖 マーマレード マカロニ	ごめ油 オリーブ油 いりごま	673 kcal 29.4 g 27.7 g 3.0 g	866 kcal 37.2 g 34.8 g 3.7 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