

「季節を味わう」マーク					「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									
旬の食材:小松菜、ほうれん草、白菜、だいこん、さつまいも、キャベツ、ねぎ、ブリ、りんご、ゆず など																								
月		火			水			木			金													
2	ぎゅうにゅう 牛乳	6年生 作成こんだて			3	ぎゅうにゅう 牛乳	松本の日			4	ぎゅうにゅう 牛乳	小3欠食			5	ぎゅうにゅう 牛乳	小3希望献立			6	ぎゅうにゅう 牛乳			
ごはん ぶり ^{だいこん} と大根 ^に のうま煮 のり酢 ^ず あえ 豚汁 ^{とんじる}  					ごはん まつもと ^{まつもと} と ^{そい} 松本SOYメンチカツ ごましょうゆあえ 肉団子 ^{にく だん ご} スープ					ごはん とりにく ^{とりにく} のきのこおろしだれ たくあんあえ 会田中 ^{あいだ ちゅう} の3カン具 ^く だくさんみそ汁 ^{しそ} (3カン〜缶詰 ^{かんづめ} 、乾物 ^{かんぶつ} 、簡単 ^{かんたん} 〜)					ごはん さんぞく ^{さんぞく} や ^や 山賊焼き ツナサラダ さつまい ^{じる} 汁 ミルメーク(いちご)   					きのこスープスパゲッティ (スパゲティ、きのこスープ) ポットパイ コールスローサラダ				
9	ぎゅうにゅう 牛乳	6年生 作成こんだて			10	ぎゅうにゅう 牛乳	6年生 作成こんだて			11	ぎゅうにゅう 牛乳	松本の日			12	ぎゅうにゅう 牛乳	6年生 作成こんだて			13	ぎゅうにゅう 牛乳			
ごはん ちぐさ ^{ちぐさ} たまご ^{たまご} や 千草卵焼き 磯香 ^{いそ か} あえ  豚ひき肉 ^{ぶた} と白菜 ^{にく} のスープ ^{はくさい}					ごはん ちくわ ^{ちくわ} の磯辺 ^{いそべ} 揚げ ^あ 海藻 ^{かいそう} サラダ 五目汁 ^{ごもく じる}  小:2こ 中:3こ					ごはん ぽったりねぎ ^{ふた どん} 豚丼 ^{とん} (ごはん、ぽったりねぎ豚丼 ^{ぶた どん} の具) ハリハリ漬 ^づ け  厚揚げ ^{あつあ} のみそ汁 ^{しる} りんご ^{りんご} 					ごはん ホキフライ タルタルソース 糸寒天 ^{いと かんてん} のあえもの すまし汁 ^{しる} 					ごはん ココア揚げパン チキンサラダ かぼちゃのポタージュ  風邪予防 こんだて				
16	ぎゅうにゅう 牛乳	風邪予防 こんだて			17	ぎゅうにゅう 牛乳	風邪予防 こんだて			18	ぎゅうにゅう 牛乳	6年生 作成こんだて			19	ぎゅうにゅう 牛乳	6年生 作成こんだて			20	ぎゅうにゅう 牛乳	冬至こんだて		
ごはん とり ^{とり} ささみのレモンソース ブロッコリーサラダ だいこん ^{だいこん} のみそ汁 ^{しる} 					ごはん いか ^{こう み や} の香味焼き 和風 ^{わふう} ダブルポテトサラダ セロリ ^{せろり} のみそ汁 ^{しる} 					ごはん こほり ^{こほり} 豆腐 ^{とうふ} ととりにく ^{とりにく} のチリソース カミカミサラダ コーンポタージュ 					ごはん あつあ ^{あつあ} の肉味噌 ^{にく み そ} がけ にんじんとささみのごまマヨあえ キャベツ ^{たまご} と卵 ^{たまご} のスープ 					ごはん とり ^{とり} なんぼん ^{なんぼん} うどん (うどん、鶏南蛮 ^{とり なんぼん} 汁 ^{じる}) ゆず ^{ふうみ} 風味あえ かぼちゃ ^{だんご} 団子  				
23	ぎゅうにゅう 牛乳	お楽しみ こんだて			24	ぎゅうにゅう 牛乳	お年取り こんだて			25	ぎゅうにゅう 牛乳	中学校のみ			今月の献立を紹介します 									
チキンライス あっさりマカロニサラダ ポトフ カップケーキ					五目 ^{ごもく} おこわ わらさの照 ^て り焼 ^や き なます 年取 ^{とし と} り汁 ^{じる} 					ごはん チキンのパルメジアーナ キャベツサラダ きのこスープ 					☆3、11日:四賀や松本でとれる食材を多く使った「松本の日」。 ☆4日:缶詰や乾物を使って、会田中のみなさんが考えた具だくさんみそ汁です。一昨年の具だくさんみそ汁コンテスト「給食に出たらいい部門・最優秀賞」を受賞しました。 ☆5日:小学校3年生の希望献立です。「体が温まる汁物と、白米に合う山賊焼きでみんなが大好きなものを選んだこんだてにしました。」 ☆13・16・17日:風邪予防に役立つ食品を使った風邪予防こんだてです。小学校の保健給食委員会で考えました。									

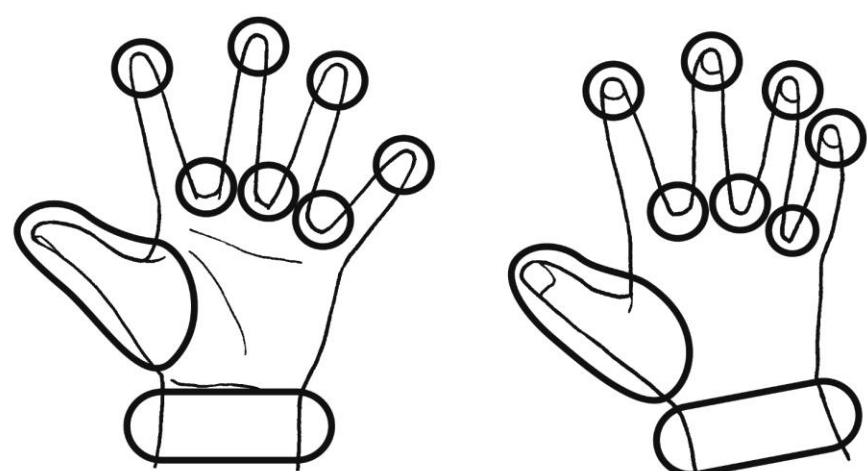
食育だより

手をしっかり洗おう

いろいろな感染症が流行しています。感染を予防する方法のひとつとして、手洗いはとても大事です。汚れや細菌、ウイルスをしっかりと洗い落とすために、洗い残しやすい部分を知っておきましょう。



洗い残しやすいところに注意しましょう



きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

©少年写真新聞社2024

都合により献立を変更することがあります



小学6年生が考えたこんだてが登場します！

家庭科の「1食分のこんだてを立てよう」という単元で、6年生が、栄養バランスのよい給食のこんだてを考えました。今まで勉強してきた、赤・緑・黄の3つの食品のグループや、主食・主菜・副菜・汁物の組み合わせ、旬の食品などを考えながら献立を立てています。立てたこんだては、12月からの給食に取り入れていきますので、どんなこんだてになったのか、注目してみてください。

12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		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
2月	ごはん	○	ぶりと大根のうま煮 のり酢あえ 豚汁	ぶり 豚もも肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	しょうが　だいこん もやし　キャベツ こんにゃく　ごぼう ねぎ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	こめ油	622 kcal 26.2 g 21.6 g 1.9 g	786 kcal 32.8 g 26.3 g 2.7 g
3火	ごはん	○	松本SOYメンチカツ ごましょうゆあえ 肉団子スープ	鶏ひき肉 豚ひき肉 松本SOYメンチカツ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ　もやし しょうが　はくさい しめじ	金芽米 三温糖 かたくり粉	こめ油 すりごま	617 kcal 22.8 g 21.2 g 2.4 g	784 kcal 28.5 g 26.0 g 2.8 g
4水	ごはん	○	鶏肉のきのこおろしだれ たくあんあえ 会田中の3か具だくさんみそ汁 (3カン～缶詰、乾物、簡単～)	鶏もも肉 ツナフレーク たまご みそ	牛乳 わかめ	にんじん トマトジュース	しめじ　えのきたけ だいこん　キャベツ もやし　つぼづけ たまねぎ　はくさい 干しいたけ	金芽米 じゃがいも 春雨	いりごま	563 kcal 25.0 g 18.0 g 2.1 g	715 kcal 31.6 g 21.7 g 3.0 g
5木	ごはん	○	山賊焼き ツナサラダ さつまい ミルメーク(いちご)	鶏むね肉 ツナフレーク 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん	にんにく　しょうが りんごピューレ きゅうり　キャベツ もやし　だいこん たまねぎ　ねぎ	金芽米　鉄強化米 かたくり粉 米粉 さつまいも ミルメーク	こめ油 ごま油	669 kcal 33.5 g 19.2 g 1.8 g	808 kcal 37.6 g 21.8 g 2.4 g
6金	スパゲティ (きのこのスープスパゲティ)	○	ポットパイ コールスローサラダ きのこスープ	ショルダーベーコン 鶏むね肉 たまご	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	にんにく　たまねぎ えのきたけ　エリンギ がなしめじ　キャベツ きゅうり	ソフト麺 薄力粉 パイ皮	オリーブ油 バター こめ油	741 kcal 30.7 g 26.1 g 1.8 g	895 kcal 36.6 g 35.8 g 2.5 g
9月	ごはん	○	千草卵焼き 磯香あえ 豚ひき肉と白菜のスープ	たまご 鶏もも肉 豚ひき肉 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	たまねぎ　もやし キャベツ　はくさい	金芽米 鉄強化米 三温糖 じゃがいも	こめ油	558 kcal 23.6 g 18.9 g 1.9 g	701 kcal 28.9 g 22.5 g 2.2 g
10火	ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ(小:2本、中:3本) 海藻サラダ 五目汁	ちくわ たまご かまぼこ	牛乳 あおのり 海藻ミックス 干ひじき	にんじん	キャベツ　もやし だいこん　えのきたけ はくさい	金芽米 鉄強化米 薄力粉 三温糖	こめ油 ごま油	561 kcal 21.7 g 15.2 g 2.7 g	717 kcal 27.9 g 17.9 g 3.7 g
11水	ごはん (ぼったりねぎ豚丼)	○	ぼったりねぎ豚丼の具 ハリハリ漬け 厚揚げのみそ汁 りんご	豚もも肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが　たまねぎ ねぎ　えのきたけ こんにゃく　切干し大根 きゅうり　もやし だいこん　りんご	金芽米 三温糖 かたくり粉 上白糖	こめ油 いりごま ごま油	569 kcal 21.8 g 14.7 g 2.0 g	707 kcal 26.9 g 17.0 g 2.5 g
12木	ごはん	○	ホキフライタルタルソース 糸寒天のあえもの すまし汁	ホキ たまご かまぼこ	牛乳 糸かんてん	にんじん 小松菜	たまねぎ　キャベツ もやし　しらたき えのきたけ　はくさい	金芽米 鉄強化米 薄力粉 パン粉 上白糖	こめ油 マヨネーズ ごま油	590 kcal 24.0 g 21.5 g 2.1 g	748 kcal 31.2 g 26.3 g 2.8 g
13金	ココア揚げパン	○	チキンサラダ かぼちゃのポタージュ	ソフトチキン水煮	牛乳	にんじん ほうれん草 バターナッツかぼ ちゃ	きゅうり　もやし たまねぎ	コッパパン 上白糖 米粉	こめ油 バター	674 kcal 23.5 g 23.2 g 2.8 g	902 kcal 30.4 g 29.2 g 3.9 g
16月	ごはん	○	鶏ささみのレモンソース ブロッコリーサラダ 大根のみそ汁	鶏ささみ 油揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	レモン果汁　きゅうり キャベツ　ホールコーン だいこん　えのきたけ ねぎ	金芽米 かたくり粉 上白糖	こめ油 オリーブ油	595 kcal 28.8 g 19.2 g 1.9 g	760 kcal 36.8 g 23.0 g 2.7 g
17火	ごはん	○	いかの香味焼き 和風ダブルポテトサラダ セロリのみそ汁	いか ツナフレーク かつお節 豚肉 油揚げ　みそ	牛乳 チーズ のり	にんじん	しょうが　にんにく ねぎ　きゅうり セロリー　だいこん	金芽米 三温糖 じゃがいも さつまいも	ごま油 こめ油 いりごま マヨネーズ	598 kcal 27.7 g 19.9 g 2.0 g	757 kcal 34.1 g 23.8 g 2.8 g
18水	ごはん	○	凍り豆腐と鶏肉の丼ソース カミカミサラダ コーンポタージュ	鶏むね肉 凍り豆腐 さきいか ショルダーベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	しょうが　にんにく ねぎ　キャベツ きゅうり　だいこん たまねぎ　コーンペースト ホールコーン	金芽米　鉄強化米 三温糖 かたくり粉 上白糖 米粉	こめ油 ごま油	646 kcal 25.7 g 19.1 g 2.8 g	822 kcal 32.2 g 23.1 g 3.6 g
19木	ごはん	○	厚揚げの肉味噌がけ にんじんとささみのごまマヨあえ キャベツと卵のスープ	厚揚げ　みそ 豚ひき肉 鶏ささみ 糸かまぼこ たまご	牛乳 糸かんてん	にんじん ブロッコリー	しょうが　もやし キャベツ　はくさい	金芽米 鉄強化米 三温糖 かたくり粉	こめ油 マヨネーズ すりごま	604 kcal 26.8 g 21.9 g 1.2 g	770 kcal 33.9 g 27.5 g 1.6 g
20金	うどん (鶏南蛮うどん)	○	ゆず風味あえ 鶏南蛮うどん汁 かぼちゃ団子	鶏もも肉 鶏むね肉 油揚げ 糸かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	しめじ　だいこん ごぼう　ねぎ キャベツ　はくさい ゆず	ソフト麺 あずき 上白糖 白玉粉		650 kcal 26.4 g 13.0 g 2.4 g	791 kcal 32.6 g 14.6 g 3.1 g
23月	チキンライス	○	あっさりマカロニサラダ ポトフ カップケーキ	鶏むね肉 ウィンナー たまご	牛乳 ヨーグルト ホイップクリーム	にんじん	にんにく　たまねぎ じゃがいも 枝豆 キャベツ だいこん	金芽米　マカロニ じゃがいも 薄力粉 上白糖 チョコレート	こめ油 オリーブ油 バター	671 kcal 20.2 g 22.9 g 2.5 g	855 kcal 24.8 g 28.0 g 3.2 g
24火	五目おこわ	○	わらさの照り焼き なます 年取り汁	鶏もも肉 油揚げ わらさ 木綿豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん	しめじ だいこん ごぼう	金芽米 もち米 上白糖 三温糖 さといも	こめ油	628 kcal 28.6 g 21.0 g 3.0 g	802 kcal 36.4 g 26.1 g 3.7 g
25水	ごはん	○	チキンのパルメジアーナ キャベツサラダ きのこスープ	鶏むね肉 たまご 木綿豆腐	牛乳 チーズ	トマト缶 にんじん ほうれん草	にんにく　たまねぎ キャベツ　えのきたけ しめじ　はくさい	金芽米 薄力粉 パン粉 三温糖 上白糖	こめ油 ごま油		805 kcal 35.5 g 28.3 g 2.7 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