

「季節を味わう」マーク		旬の食材:春キャベツ、新たまねぎ、新じゃがいも、たけのこ、ふき、小松菜、ほうれん草、わかめ、美生柑など		「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			
<b>今月の献立を紹介します</b> ☆1日:端午の節句献立です。かつお、たけのこ、ちまきを取り入れた献立でお祝します。 ☆7日:郷土食「山賊焼き」を取り入れた松本の日です。 ☆8日:マシュマロやビスケットを入れて、地層、化石に見立てた「化石発掘ケーキ」です。四賀地区では多くの化石が発掘されています。 ☆19日:中国の廊坊(ろうぼう)市と松本市は、今年で姉妹提携30周年を迎えます。記念して、廊坊市で食べられる中国料理が給食で登場します。 ☆23日:四賀地区のふきを使って煮物を作ります。春の味です。		1 牛乳 端午の節句献立	2 牛乳 四賀小欠食	ごはん かつおのスタミナ揚げ おかかあえ 若竹汁 ちまき	セサミトースト ジャーマンポテト 茎わかめのサラダ 肉団子スープ		
5	6	7 牛乳 松本の日	8 牛乳	9 牛乳 四賀小欠食			
こどもの日	振替休日	ごはん 山賊焼き キャベツのかぶの浅漬け 小松菜と凍り豆腐のみそ汁	キムタクごはん 蒸し鶏のごま風味あえ 白菜スープ 化石発掘ケーキ	みそラーメン (ラーメン、みそラーメンスープ) 焼き餃子(2こ) ごぼうサラダ			
12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳	16 牛乳			
ごはん 新じゃがのそぼろ煮 わかめのあえもの レタスのみそ汁	五目おこわ さばの塩焼き こんぶあえ すまし汁	発芽玄米ごはん ほうれん草とチーズのサラダ 春野菜のチキンカレー 美生柑	ごはん 厚揚げの中華あんかけ 切り干し大根のマヨサラダ 担々こんにやく麺スープ	きなこ揚げパン あじのハーブ焼き キャベツのサラダ コーンと野菜のスープ			
19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23 牛乳			
ごはん 鶏肉の北京ダックソースがけ もやしの中華あえ ワンタンスープ 中国 廊坊(ろうぼう)市 献立	ごはん ホキの包み揚げ ごまあえ みそけんちん汁	中華丼 (ごはん、中華丼の具) 大根サラダ にらたまスープ	ごはん 鶏のくわ焼き ふきの煮物 じゃがいものみそ汁 ソーダゼリー	山菜うどん (うどん、山菜うどん汁) 糸寒天のあえもの よもぎ餅(きなこ)			
26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳 運動会・中信大会 応援献立	30 牛乳 ISN小学部 欠食			
チキンソースカツ丼 (ごはん、チキンソースカツ、キャベツ) ピリ辛あえ かぶと油揚げのみそ汁	ごはん アスパラのえんぴつ揚げ ビーンズサラダ 糸寒天スープ	ごはん 赤魚のみそマヨ焼き じゃがいものきんぴら 白菜そぼろ汁	ごはん 鶏ささみのレモンソース 水菜のサラダ ポテトスープ	切り込み丸パン ハンバーグ アスパラチーズサラダ 春野菜のポトフ	はさんで 食べよう		

## 食育だより

### バランスよく食べよう

都合により献立を変更することがあります

食べものは、体の中での働きの違いによって、3つのグループに分けられます。

3つのグループの食べものがそろった食事で元気な体づくりをしましょう。

主に体を作るもとになる  
＜赤色のグループ＞

主に体の調子を整えるもとになる  
＜緑色のグループ＞

主にエネルギーのもとになる  
＜黄色のグループ＞

# 5月 献立表

令和7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		17歳- たんぱく質 脂質 食塩相当量	17歳- 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
1 木	ごはん	○	かつおのスタミナ揚げ おかかあえ 若竹汁 ちまき	かつお かつお節 かまぼこ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが ごぼう にんにく キャベツ もやし たけのこ水煮 たまねぎ えのきたけ	金芽米 かたくり粉 三温糖 ちまき	ごめ油	658 kcal 24.8 g 15.3 g 2.2 g	810 kcal 30.9 g 17.7 g 3.0 g
2 金	セサミトースト	○	ジャーマンポテト 茎わかめのサラダ 肉団子スープ	ウィンナー かまぼこ 鶏ひき肉 豚ひき肉	牛乳 くさわかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが はくさい しめじ	食パン 上白糖 じゃがいも かたくり粉	無塩バター いりごま ねりごま マヨネーズ	597 kcal 25.7 g 28.7 g 3.7 g	754 kcal 32.5 g 36.3 g 4.8 g
7 水	ごはん	○	山賊焼き キャベツとかぶの浅漬け 小松菜と凍り豆腐のみそ汁	鶏むね肉 凍り豆腐 みそ	牛乳	かぶの葉 にんじん 小松菜	にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ かぶ だいこん しめじ こんにゃく ねぎ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉	ごめ油	565 kcal 25.8 g 16.6 g 1.9 g	714 kcal 32.6 g 19.7 g 2.4 g
8 木	キムタクごはん	○	蒸し鶏のごま風味あえ 白菜スープ 化石発掘ケーキ	シヨルダーベーコン ソフトチキン水煮 鶏むね肉 木綿豆腐 たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん	キムチ漬け つぼ漬け きゅうり キャベツ もやし はくさい たまねぎ	金芽米 鉄強化米 薄力粉 上白糖 ビスケット マシュマロ	ごめ油 ごま油 いりごま 無塩バター	571 kcal 20.7 g 18.1 g 2.4 g	720 kcal 25.4 g 21.2 g 3.1 g
9 金	ラーメン (みそラーメン)	○	焼き餃子(2こ) ごぼうサラダ みそラーメンスープ	豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	しょうが にんにく ねぎ もやし たけのこ水煮 はくさい ごぼう きゅうり キャベツ	中華めん ぎょうざの皮 かたくり粉	ごめ油 ごま油 マヨネーズ	679 kcal 28.9 g 22.7 g 2.8 g	848 kcal 35.9 g 27.4 g 3.7 g
12 月	ごはん	○	新じゃがのそぼろ煮 わかめのあえもの レタスのみそ汁	豚ひき肉 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ ホールコーン レタス	金芽米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉 上白糖	ごめ油 いりごま	583 kcal 23.8 g 16.4 g 2.2 g	735 kcal 29.3 g 19.4 g 2.9 g
13 火	五目おこわ	○	さばの塩焼き こんぶあえ すまし汁	鶏もも肉 油揚げ さば かまぼこ 木綿豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん	しめじ たけのこ水煮 キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ えのきたけ	金芽米 もち米 上白糖	ごめ油	574 kcal 29.6 g 21.3 g 2.9 g	728 kcal 38.0 g 26.4 g 3.7 g
14 水	発芽玄米ごはん	○	ほうれん草とチーズのサラダ 春野菜のチキンカレー 美生柑	鶏むね肉	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ アスパラガス ほうれん草	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 美生柑	金芽米 発芽玄米 じゃがいも チャツネ	ごめ油	591 kcal 20.4 g 16.9 g 1.9 g	740 kcal 25.0 g 20.1 g 2.7 g
15 木	ごはん	○	厚揚げの中華あんかけ 切り干し大根のマヨサラダ 担々こんにゃく麺スープ	厚揚げ かまぼこ 豚ひき肉 なると みそ	牛乳 干ひじき	にら ほうれん草 にんじん	しょうが ねぎ 干しいたけ えのきたけ たけのこ水煮 切り干し大根 にんにく たまねぎ こんにゃく麺	金芽米 三温糖 かたくり粉	ごま油 マヨネーズ ごめ油 すりごま ねりごま	588 kcal 23.0 g 20.7 g 2.1 g	738 kcal 27.9 g 24.8 g 2.8 g
16 金	きなこ揚げパン	○	あじのハーブ焼き キャベツのサラダ コーンと野菜のスープ	きな粉 あじ	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン だいこん	コッペパン 上白糖	ごめ油	595 kcal 28.3 g 23.0 g 2.8 g	754 kcal 36.2 g 28.1 g 3.6 g
19 月	ごはん	○	鶏肉の北京ダックソースがけ もやしの中華あえ ワンタンスープ	鶏もも肉 鶏むね肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん	きゅうり もやし キャベツ はくさい ねぎ	金芽米 鉄強化米 はちみつ 三温糖 かたくり粉 上白糖 ワンタン	ごま油 ごめ油	568 kcal 23.9 g 18.4 g 1.8 g	722 kcal 30.2 g 22.2 g 2.2 g
20 火	ごはん	○	ホキの包み揚げ ごまあえ みそけんちん汁	ホキ 木綿豆腐 みそ	牛乳 チーズ	青じそ にんじん	キャベツ きゅうり もやし だいこん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	金芽米 鉄強化米 春巻きの皮 三温糖	ごめ油 すりごま ねりごま ごま油	625 kcal 27.8 g 19.6 g 1.9 g	761 kcal 32.7 g 22.9 g 2.3 g
21 水	ごはん (中華丼)	○	中華丼の具 大根サラダ にらたまスープ	いか 豚もも かまぼこ 木綿豆腐 たまご	牛乳	チンゲン菜 にんじん にら	はくさい きくらげ たけのこ水煮 たまねぎ だいこん きゅうり えのきたけ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉	ごめ油 ごま油	558 kcal 23.6 g 16.8 g 2.4 g	702 kcal 29.3 g 19.7 g 3.3 g
22 木	ごはん	○	鶏のくわ焼き ふきの煮物 じゃがいものみそ汁 ソーダゼリー	鶏もも肉 油揚げ さつま揚げ 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ クールゼリーの 素	にんじん	にんにく しょうが ふき たけのこ水煮 こんにゃく たまねぎ ねぎ	金芽米 コーンスターチ 三温糖 じゃがいも サイダー	ごめ油	656 kcal 26.7 g 19.3 g 2.3 g	841 kcal 33.9 g 23.5 g 2.9 g
23 金	うどん (山菜うどん)	○	糸寒天のあえもの 山菜うどん汁 よもぎ餅(きなこ)	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ きな粉	牛乳 こんにゃく寒天	にんじん ほうれん草 よもぎパウダー	山菜ミックス水煮 はくさい ねぎ キャベツ もやし	うどん もち米 上白糖	ごめ油	662 kcal 24.2 g 13.8 g 2.5 g	806 kcal 29.3 g 15.8 g 3.1 g
26 月	ごはん (チキンソースカツ丼)	○	チキンソースカツ・キャベツ ピリ辛あえ かぶと油揚げのみそ汁	鶏むね肉 たまご 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぶの葉	キャベツ きゅうり もやし かぶ ねぎ	金芽米 薄力粉 パン粉 中ざら糖	ごめ油	640 kcal 29.7 g 20.7 g 2.3 g	817 kcal 37.8 g 25.0 g 3.2 g
27 火	ごはん	○	アスパラのえんぴつ揚げ ビーンズサラダ 糸寒天スープ	豚もも肉 たまご 大豆 黒大豆 ツナフレーク シヨルダーベーコン	牛乳 かんでん	アスパラガス にんじん 小松菜	枝豆 キャベツ きゅうり はくさい	金芽米 鉄強化米 薄力粉 パン粉	ごめ油	592 kcal 23.6 g 20.5 g 1.4 g	770 kcal 31.5 g 26.2 g 2.1 g
28 水	ごはん	○	赤魚のみそマヨ焼き じゃがいものきんぴら 白菜そぼろ汁	あかうお みそ 豚ひき肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ねぎ こんにゃく はくさい	金芽米 じゃがいも 三温糖	マヨネーズ ごま油 いりごま ごめ油	561 kcal 25.5 g 17.6 g 2.1 g	707 kcal 32.4 g 20.8 g 2.5 g
29 木	ごはん	○	鶏ささみのレモンソース 水菜のサラダ ポテトスープ	鶏ささみ 鶏むね肉	牛乳	水菜 にんじん ほうれん草	レモン果汁 キャベツ きゅうり たまねぎ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 上白糖 じゃがいも	ごめ油	569 kcal 26.9 g 15.9 g 1.7 g	723 kcal 33.9 g 18.6 g 2.4 g
30 金	切り込み丸パン	○	ハンバーグ アスパラチーズサラダ 春野菜のポトフ	豚ひき肉 絞豆腐 たまご ソフトチキン水煮 ウィンナー	牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	丸パン パン粉 じゃがいも	ごめ油	563 kcal 28.3 g 23.9 g 2.9 g	707 kcal 35.3 g 29.1 g 4.1 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