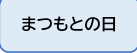




令和7年度 6月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Cコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名	・主食・牛乳 ・汁物 ・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	
2月		 豆乳スープ いかカツ キャベツの中華漬け		豚肉 豆乳 イカカツ 牛乳	しめじ たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん パセリ	金芽米 さとう 油 ごま油 白いりごま	603 kcal 22.1 g 21.1 g 1.7 g
3火		 みそキムチ汁 ショールンポー（2個） もやしののり酢あえ		豚肉 豆腐 牛乳 みそ ショールンポー きざみのり	たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ もやし きゅうり にんじん	金芽米	532 kcal 21.8 g 13.8 g 2.3 g
4水		 凍り豆腐の味噌汁 かごかますの塩麹焼き きんぴらごぼう		こおり豆腐 油揚げ みそ かごかます塩麹 豚肉 牛乳	たまねぎ はくさい ごぼう にんじん 小松菜	金芽米 さとう 油	564 kcal 28.4 g 18.1 g 1.8 g
5木		 ワカメスープ あんかけ肉団子（2個） だいこんのナムル		豆腐 細切ワカメ 五目野菜肉だんご 牛乳 わかめ	もやし 長ねぎ だいこん にんじん 小松菜	金芽米 ごま油 白いりごま	510 kcal 19.5 g 14.4 g 2.3 g
6金	 ココアパン	 オニオンスープ 鶏肉パン粉焼き チーズサラダ		豚肉 鶏肉 牛乳 角チーズ	オニオン たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん パセリ	ココアパン パン粉 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ	664 kcal 34.5 g 24.7 g 3.1 g
9月		 四川スープ 蒸し餃子（2個） 大根の中華あえ		豚肉 豆腐 ギョーザ 牛乳	えのきたけ もやし だいこん きゅうり にんじん 小松菜	金芽米 でんぶん さとう ごま油	545 kcal 19.7 g 16.1 g 2.1 g
10火		 担々麺スープ はるまき ツナと大根のサラダ		鶏ひき肉 なんと みそ 春巻 ツナフレーク 牛乳	にんにく もやし だいこん きゅうり にんじん チンゲンサイ	金芽米 こんにゃく麺 さとう 油 白すりごま 白ねりごま	597 kcal 21.3 g 22 g 2.1 g
11水		 たけのこ汁 厚揚げのそぼろあんかけ 磯香あえ	 	さば缶 みそ 厚揚げ 豚ひき肉 牛乳 きざみのり	たまねぎ たけのこ えのきたけ 長ねぎ しょうが もやし ほうれんそう にんじん	金芽米 じゃが芋 さとう でんぶん	582 kcal 25.8 g 21 g 1.7 g
12木		 かみなり汁 さばのうま煮 アスパラのごまあえ		ゆしどうふ さば みそ 牛乳	はくさい たまねぎ 長ねぎ しょうが もやし にんじん アスパラガス	金芽米 突こんにゃく さとう 油 白すりごま	583 kcal 26.2 g 19.9 g 2.2 g
13金	 まるパン	 ミネストローネ 野菜コロッケ フルーツジュレ		豚肉 大豆 牛乳	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ みかん缶 黄桃缶 にんじん トマト水煮 パセリ	まるパン じゃが芋 野菜コロッケ カットゼリー(サイダー風) レモンゼリー オリーブ油 油	671 kcal 23.7 g 21.3 g 2.7 g
16月		 みそちゃんこ キムタクごはんの具 ほうれんそうののりマヨネーズ		鶏肉 油揚げ みそ 豚肉 牛乳 きざみのり	はくさい しめじ 長ねぎ たまねぎ 白菜キムチ漬 つば漬 もやし きゅうり にんじん ほうれんそう	金芽米 しらたき ごま油 ノンエッグマヨネーズ	572 kcal 27.9 g 20 g 2 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 にはこのマークがつけます							



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



具たくさんみそ汁の
にはこのマークがつきます



食育だより

6月 月目標「よくかんで食べよう」

大注目！ かみかみパワー



私たちは、毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。よくかんで食べると、からだによいことがたくさんあります。



肥満予防



むし歯を防ぐ



消化吸収を
よくする



脳を活発にして
記憶力アップ

やめよう！
よくかまない食べ方

×流し食べ



牛乳などで、流し込み
ながら食べるのは
やめましょう。

よくかむ習慣をつけるために…

1 かみごたえのある食品を取り入れる



2 素材の切り方を大きくする



3 皮付きのまま使う



一つでも取り入れられると
いいですね！



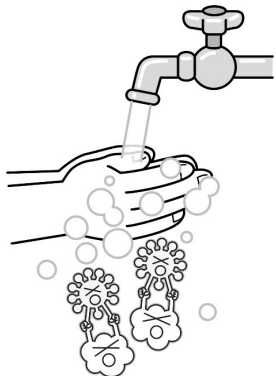
令和7年度 6月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Cコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材料名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17火		豚汁 ハンバーグ 海そうサラダ 豆乳いちごグループ	しんめいちゅうがっこう きぼうこんだて	豚肉 みそ 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆の華 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 突こんにやく じゃが芋 さとう いちごグループ 油	699 kcal 28.7 g 26.8 g 2.1 g
18水		にらのみそ汁 いわしみぞれ煮 ごまネーズサラダ ふりかけ		豚ひき肉 豆腐 みそ いわしみぞれ煮 牛乳	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん にら	金芽米 さつま芋 白すりごま ノンエッグマヨネーズ	637 kcal 24.5 g 24.2 g 2.4 g
19木		厚揚げ汁 いーのごまがらめ なめたけあえ		厚揚げ 鶏ひき肉 豚レバー 豚肉 牛乳	たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ にんじん 小松菜	金芽米 でんぶん さとう 油 白いりごま	668 kcal 28.9 g 24.2 g 1.9 g
20金		レタスとコーンのスープ チリコンカン かぼちゃサラダ	パンにはさんで たべましょう	鶏肉 豚ひき肉 大豆 牛乳	たまねぎ しめじ コーンパース ホールコーン レタス にんにく きゅうり キャベツ にんじん パセリ トマトピューレ かぼちゃ	コッペパン さとう 油	630 kcal 29.7 g 19.4 g 3.1 g
23月		ポークカレー チキンカツ 春雨サラダ あじさいゼリー	すがのしょうががっこう きぼうこんだて	豚肉 鶏肉 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ おろしりんご きゅうり キャベツ にんじん	金芽米 じゃが芋 バターミックス パン粉 マロニー さとう 油	692 kcal 29 g 21.3 g 2.4 g
24火		いも団子汁 オムレツ肉みそがけ マヨポテトサラダ		鶏肉 プレーンオムレツ 豚ひき肉 大豆の華 みそ 牛乳	だいこん えのきたけ たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ にんじん みつば	金芽米 いも団子 さとう でんぶん じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	606 kcal 21.9 g 19.2 g 2.1 g
25水		さわに椀 鶏肉のきのこあんかけ こんにやく寒天の酢のもの		豚肉 細切かぼちゃ 鶏肉 牛乳 こんにやく寒天	たまねぎ だいこん たけのこ しめじ しょうが キャベツ きゅうり にんじん 小松菜	金芽米 さとう でんぶん	511 kcal 30.8 g 10.9 g 2.1 g
26木		具だくさんみそ汁 ホキフライ 新たまサラダ		豆腐 油揚げ みそ ホキ 花かつお 牛乳 わかめ	だいこん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ 新たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 バターミックス パン粉 油	592 kcal 27.5 g 18.3 g 2.3 g
27金		ポトフ フライドチキン コーンサラダ	パンにはさんで たべましょう	ウインナー 鶏肉 牛乳	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん	まるパン じゃが芋 米粉 でんぶん 油	656 kcal 30.9 g 25.5 g 2.8 g
30月		白菜のスープ 鶏肉のアップルソース 梅ドレサラダ		豚肉 鶏肉 牛乳	たまねぎ はくさい しめじ しょうが にんじん おろしりんご キャベツ きゅうり だいこん ねり梅	金芽米 さとう 油	504 kcal 28.4 g 12.1 g 1.6 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							

石けんをつけて、しっかり手を洗おう！



手には目に見えない汚れや菌がたくさんついています。水でぬらすだけでは、菌が浮き出てくるだけです。

石けんを使うと、汚れや菌が落ちやすくなります。水洗いだけの場合と石けんを使った場合では、手に残っている菌の数が違うので、必ず石けんを使うようにしましょう。

手を洗うタイミングを確認しよう！



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：6/2(月)～6/30(月)
会場：八十二銀行松本営業部（ウインドギャラリー）



6月は食育月間です。松本市の第4期食育推進計画で重点を置く取組の紹介しています。下記の資料をご覧ください。

https://drive.google.com/file/d/10wJWmqGJRlasWCzdAd8Nu8yiuXBhFlz/view?usp=drive_link



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！