

月	火	水	木	金	
2 牛乳 <b>中1欠食</b> ごはん いもだんご汁 信田煮 寒天サラダ	3 牛乳 <b>体育参観&amp;中体連 応援献立</b> ごはん わかめスープ ソースカツ キャベツサラダ	4 牛乳 <b>かみかみ献立</b> ごはん レタススープ いかと凍り豆腐とアスパラのレモン揚げ カラフルサラダ	5 牛乳 ミニコッペパン えび団子スープ スパゲッティミートソース グリーンサラダ	6 牛乳 ごはん じゃがいもと絹さやのみそ汁 いなだの照り焼き のりカツサラダ	
9 牛乳 <b>小 給食週間</b> ごはん ワンタンスープ 厚揚げと豚肉のみそキムチ炒め ワンパー漬け(いか入り)	10 牛乳 <b>3.5年 ペア給食</b> ごはん KT具だくさんみそ汁 ちくわのかば揚げ(2個) ズッキーニの塩昆布あえ	11 牛乳 <b>2.4年 3-5,2-4 ペア給食</b> ごはん 田舎汁 しいらのおろしぼん酢 ごまあえ ふりかけ	12 牛乳 米粉パン コーンクリームスープ(乳入り) ほうれん草オムレツ アスパラのサラダ	13 牛乳 <b>1.6年 ペア給食</b> ごはん 玉ねぎのみそ汁 ささみのレモンソース シャキシャキポテトサラダ	
16 牛乳 <b>中学欠食</b> ごはん けんちん汁 おからハンバーグ和ソース(乳入り) 梅香あえ 水まんじゅう	17 牛乳 <b>5年欠食</b> ごはん ABCスープ アジフライ 海そうサラダ	18 牛乳 <b>まつもとの日</b> ごはん たけのこさば缶のみそ汁 厚揚げのごまみそかけ もやしのナムル	19 牛乳 コッペパン ジュリエヌスープ ポークビーンズ 大根サラダ さくらんぼ(2こ)	20 牛乳 ごはん レタスと卵のスープ マーボー豆腐 中華あえ	
23 牛乳 <b>本とコラボ①</b> ごはん <b>中学欠食</b> こんにやくラーメンスープ ボールしゅうまい 茎わかめのサラダ	24 牛乳 <b>本とコラボ②</b> ごはん 豚汁 赤魚の西京焼き おかかあえ いちごゼリー	25 牛乳 <b>本とコラボ③</b> ごはん 四川スープ 揚げぎょうざ (小学生2個、中学生3個) ごま酢あえ	26 牛乳 <b>本とコラボ④</b> 食パン <b>まつかぜ・つつじ 欠食</b> オニオンスープ マンダイのチーズ焼き かぼちゃサラダ ブルーベリージャム	27 牛乳 <b>本とコラボ⑤</b> ごはん ポークカレー フランクフルト ごぼうサラダ	
30 牛乳 ごはん ごまキムチ汁 いわしの南蛮漬け 大根とホタテのサラダ	<b>&lt;6月の献立の紹介&gt;</b> 旬の食材:レタス、たけのこ、玉ねぎ、きゅうり、アスパラガス、ほうれん草 4日:噛むことを意識できる献立にしました。よく噛んで食べましょう。 9日:小学校給食週間です。ペア給食で、楽しく食べてください。児童会給食委員会が考えたクイズもあります。 18日:郷土食の、たけのこさばの水煮缶詰のみそ汁です。長野県内でとれた淡竹(たけのこの種類)の水煮を使って作ります。 23日:小学校の読書週間に合わせて、本に出てくるお料理が登場します。			具だくさんみそ汁 季節のおすすめ かみかみ献立 郷土食	

都合により献立を変更する場合があります。

### 食育だより

6月は食育月間です。「食育パネル展」があります。  
 テーマは「6月は食育月間～松本市のすすめる食育～」  
 場所 八十二銀行松本営業部(ウインドギャラリー)  
 期間 6月2日(月)～6月30日(月) ぜひ、お出かけください!



こちらから  
松本市の具だくさんみそ汁のレシピを  
ご覧になれます。

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/65/1732.html#>

#### 朝ごはんにおすすめ「具だくさんみそ汁」

昨年度、4～6年生に朝食アンケートをしたところ、朝ごはんでは赤・緑・黄グループをそろえて食べている人は54%でした。半分以上の人が朝から元気が出る朝ごはんを食べています。

緑のグループを食べるには、具だくさんみそ汁がおすすめです。

