

「季節を味わう」マーク 旬の食材:きゅうり、キャベツ、いんげん、えだまめ、ズッキーニ、 トマト、ピーマン、とうもろこし、じゃがいも、 アジ、シラ、トビウオ、すいか 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
	1 牛乳 半夏生(はんげしょう)献立 たこめし 銀ひらすの塩焼き 糸寒天のあえもの じゃがいもと麴のみそ汁	2 牛乳 ごはん 照り焼きチキン ねばねばサラダ ★つぶつぶとうもろこしのすうぶ	3 牛乳 ごはん いなだとなすのカレー揚げ煮 カラフルにんじんのツナサラダ 凍り豆腐と小松菜のスープ	4 牛乳 七夕献立 ほうとう (ほうとう、ほうとう汁) 三色こんにやくサラダ 七夕まんじゅう
7 牛乳 ごはん ★さばのみそ煮 キャベツとズッキーニの浅漬け 沢煮椀	8 牛乳 環境にやさしい給食の日 ごはん 豚肉とたけのこのスタミナ炒め キャベツのごまあえ 環境にやさしい野菜の具だくさんみそ汁	9 牛乳 松本の日 ごはん チキン南蛮 塩丸いかの酢の物 五目汁	10 牛乳 中3希望献立 ごはん ホキの包み揚げ カミカミサラダ 豚汁 冷凍パイ	11 牛乳 黒糖パン ★シェパーズパイ コールスローサラダ マカロニスープ
14 牛乳 ごはん チンジャオロース ごまドレッシングサラダ たまごスープ	15 牛乳 ごはん あじの黒酢だれ トマトの和風サラダ 白菜そぼろ汁	16 牛乳 松本の日 発芽玄米ごはん 夏野菜と大豆のキーマカレー モロッコいんげんのサラダ 波田のすいか	17 牛乳 土用の丑の日 献立 牛丼 (ごはん、牛丼の具) 梅じゃがあえ けんちん汁	18 牛乳 ★うまうまラーメン (中華めん、うまうまラーメンスープ) 青のりポテト とうもろこし
21 海のひ	22 牛乳 会田中欠食 ごはん チキンのパルメジアーナ キャベツサラダ オニオンスープ	22 牛乳 会田中欠食 ごはん 焼き餃子(2こ) コーンサラダ 中華スープ	★本と給食のコラボレーション★ 小学校では、6月に読書週間がありました。そこで、今月の給食では、本の中に登場する料理を作ります。どんな本に、どんな料理が出てくるのかな？ ★つぶつぶとうもろこしのすうぶ …「ぎょうれつのできるすうぶやさん」 ★さばのみそ煮…「風立ちぬ」 ★シェパーズパイ…「アーヤと魔女」 ★うまうまラーメン…「かいけつゾロリ あついで！ラーメンたいけつ」 図書委員のみなさんが探してくれた本の中から選びました。	

今月の献立を紹介します

- ☆1日:半夏生献立。たこめしを作ります。
- ☆4日:松本地域の七夕には「七夕ほうとう」や「七夕まんじゅう」という郷土食をお供えします。
- ☆9日:松本の日。郷土食「塩丸いかの酢の物」です。
- ☆10日:中学3年生の希望献立。メッセージを紹介します。「思い出深い給食を選びました。」
- ☆16日:松本の日。松本地域で採れる、夏の地場産物を使います。
- ☆17日:頭に「う」のつく食べ物を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

食育だより

7月8日は「環境にやさしい給食の日」

都合により献立を変更することがあります

「ゼロカーボン」聞いたことがありますか？

ゼロカーボン

…企業や家庭が排出する二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの「排出量」から、植林・森林管理などによる「吸収量」を差し引いて、排出量の合計を実質的にゼロにすること。

松本市ではゼロカーボンシティ実現のため、だれもが取り組めるアクションプランを示しています。



今月は無農薬・低農薬で栽培された農産物を使った、「環境にやさしい給食」が登場します。この農産物は、四賀も含めた、松本地域、長野県内の生産者のみなさんのご協力により、地元で栽培された「地場産物」が、普段よりたくさん納品される予定です。

環境にやさしい地場産物を食べたり、知ったりすることは、ゼロカーボンにつながるアクションです。

こちらも
ご覧ください →

「きゅうしょくうびん」はコチラ

ゼロカーボンって何？のチラシはコチラ

7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		1群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	1群 - 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 火	たこめし	○	銀ひらすの塩焼き 糸寒天のあえもの じゃがいもと麩のみそ汁	またご 銀ひらす 糸かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳 こんにゃく寒天 わかめ	にんじん ほうれん草	しょうが きゅうり たまねぎ ねぎ	金芽米 上白糖 玉麩 じゃがいも	こめ油	539 kcal 31.0 g 15.9 g 2.7 g	686 kcal 39.7 g 18.9 g 3.4 g
2 水	ごはん	○	照り焼きチキン ねばねばサラダ つぶつぶとうもろこしのすうぶ	鶏もも肉 ロースハム	牛乳 脱脂粉乳	オクラ にんじん 赤パプリカ	にんにく たまねぎ ホールコーン ホールコーン	金芽米 はちみつ 三温糖 春雨 上白糖 米粉パウダー	こめ油	601 kcal 23.9 g 17.8 g 2.3 g	768 kcal 30.2 g 21.7 g 2.9 g
3 木	ごはん	○	いなだとなすの揚げ煮 カラフルにんじんのツナサラダ 凍り豆腐と小松菜のスープ	いなだ ツナフレーク 凍り豆腐 ショルダーベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく きゅうり だいこん	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 三温糖 上白糖	こめ油	618 kcal 22.8 g 23.3 g 2.0 g	782 kcal 28.2 g 28.4 g 2.5 g
4 金	ほうとう	○	三色こんにゃくサラダ ほうとう汁 七夕まんじゅう	鶏もも肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれん草 オクラ	干しいたけ だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり 三色こんにゃく	ほうとう 上白糖 中力粉 三温糖 あんこ	ごま油	691 kcal 24.9 g 14.0 g 2.1 g	846 kcal 30.2 g 16.0 g 2.8 g
7 月	ごはん	○	さばのみそ煮 キャベツとズッキーニの浅漬け 沢煮碗	さば みそ 豚もも肉	牛乳 昆布	にんじん みつば	しょうが キャベツ ズッキーニ だいこん ごぼう しらたき	金芽米 三温糖		560 kcal 25.9 g 18.3 g 2.2 g	710 kcal 33.2 g 22.4 g 2.7 g
8 火	ごはん	○	豚肉とたけのこの茎炒め キャベツのごまあえ 具だくさんみそ汁	豚もも肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	赤パプリカ にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが はちくたけのこ水煮 キャベツ きゅうり だいこん えのきだけ	金芽米 上白糖 かたくり粉	こめ油 すりごま	556 kcal 24.8 g 16.2 g 1.9 g	698 kcal 31.0 g 19.1 g 2.5 g
9 水	ごはん	○	チキン南蛮 塩丸いかの酢の物 五目汁	鶏むね肉 たまご 塩丸いか かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん えのきだけ はくさい	金芽米 かたくり粉 三温糖 上白糖	こめ油 ノンエッグマヨ ネーズ	692 kcal 29.8 g 25.3 g 2.4 g	881 kcal 38.3 g 31.4 g 3.2 g
10 木	ごはん	○	ホキの包み揚げ カミカミサラダ 豚汁 冷凍パン	ホキ ささいか 豚もも肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 チーズ	青じそ にんじん	キャベツ だいこん つきこんにゃく ごぼう ねぎ 冷凍パン	金芽米 春巻きの皮 上白糖	ごま油 こめ油	657 kcal 30.4 g 18.5 g 2.4 g	796 kcal 36.0 g 21.4 g 2.7 g
11 金	黒糖パン	○	シェパーズパイ コールスローサラダ マカロニスープ	大豆 豚ひき肉 ショルダーベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい	黒糖パン じゃがいも マカロニ	無塩バター こめ油	621 kcal 24.6 g 21.6 g 2.8 g	788 kcal 30.2 g 26.2 g 3.6 g
14 月	ごはん	○	チンジャオロース ごまドレッシングサラダ たまごスープ	豚もも肉 ロースハム 鶏むね肉 たまご	牛乳	ピーマン 赤パプリカ にんじん にら	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	金芽米 鉄強化米 三温糖 かたくり粉	こめ油 すりごま いりごま	584 kcal 28.6 g 19.0 g 2.3 g	736 kcal 35.8 g 22.6 g 3.0 g
15 火	ごはん	○	あじの黒酢だれ トマトの和風サラダ 白菜そぼろ汁	あじ 豚ひき肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん トマト 水菜 小松菜	ねぎ だいずもやし きゅうり はくさい	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 上白糖	ごま油 いりごま こめ油	609 kcal 27.3 g 21.5 g 2.2 g	748 kcal 30.6 g 25.2 g 2.8 g
16 水	発芽玄米ごはん	○	モロッコいんげんのサラダ 夏野菜と大豆のキーマカレー 波田のすいか	鶏ひき肉 大豆	牛乳	にんじん 西洋かぼちゃ モロッコいんげん	たまねぎ しょうが ズッキーニ なす ホールコーン りんごビュレ キャベツ きゅうり すいか	金芽米 発芽玄米 チャツネ	こめ油	814 kcal 26.5 g 23.0 g 2.6 g	814 kcal 26.5 g 23.0 g 2.6 g
17 木	ごはん	○	牛丼の具 梅じゃががえ けんちん汁	牛もも肉 豚もも肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しらたき キャベツ だいこん こんにゃく ねぎ	金芽米 鉄強化米 三温糖 じゃがいも 上白糖	こめ油 いりごま	592 kcal 25.9 g 18.7 g 2.3 g	748 kcal 32.1 g 22.3 g 3.0 g
18 金	中華めん	○	青のりボテト うまうまラーメンスープ とうもろこし	豚もも肉	牛乳 あおのり	にんじん チンゲン菜	にんにく もやし ねぎ とうもろこし	中華めん じゃがいも	こめ油 ごま油	612 kcal 23.5 g 17.0 g 1.6 g	739 kcal 27.6 g 19.4 g 2.0 g
22 火	ごはん	○	チキンのバルメジアーナ キャベツサラダ オニオンスープ	鶏肉むね肉 たまご ショルダーベーコン	牛乳 チーズ	カットトマト にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ キャベツ	金芽米 薄力粉 パン粉 三温糖 上白糖	こめ油	633 kcal 26.7 g 22.8 g 2.1 g	
23 水	ごはん	○	焼き餃子(2こ) コーンサラダ 中華スープ	豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	ねぎ はくさい しょうが にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ がなしめじ	金芽米 ぎょうざの皮 かたくり粉	ごま油 こめ油	567 kcal 21.1 g 17.9 g 1.5 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