

月	火	水	木	金
季節のおすすめの献立にはこのマークがついています。 	かみごたえのある献立にはこのマークがついています。 	1 牛乳 ごはん けんちん汁 豚肉のバーベキューソース 梅香あえ	2 牛乳 パインパン やさいスープ たらからの揚げ マセドアンサラダ(チーズ入り)	3 牛乳 小4-1 希望献立 わかめごはん 担々こんにやくラーメン おろしハンバーグ 寒天サラダ ミルメーク(ココア)
		6 牛乳 小 歯と口の健康週間 ごはん いもだんご汁 鶏肉のごま照り焼き ごぼうサラダ 	7 牛乳 かみかみ献立 ごはん わかめスープ  <small>いかの甘辛揚げ(低学年1切、4年生~2切)</small> カラフルサラダ いもけんぴ&小魚	8 牛乳 ごはん 四川スープ スパイシーチキン ひじきのサラダ
13 牛乳 中 給食週間 ごはん 豆腐のみそ汁  いわしフライ  ブロッコリーサラダ	14 牛乳 ごはん ポークカレー 豆と五穀米サラダ フルーツ白玉	15 牛乳 ごはん 田舎汁 ホキの黄金焼き のりカツサラダ	16 牛乳  米粉パン オニオンスープ オムレツミートソース 大根とホタテのサラダ	17 牛乳 小4-2 希望献立 ごはん  ABCスープ サイコロステーキ かみかみサラダ レモンソーダゼリー
20 牛乳 小 給食週間 ごはん  沢煮椀 サバのみそ焼き 青大豆のあえもの	21 牛乳 ごはん レタスと卵のスープ マーボー豆腐 中華和え	22 牛乳 まつもとの日 中体連応援献立 ごはん たけのこ汁  ソースかつ キャベツサラダ	23 牛乳 黒砂糖パン ジュリエンヌスープ ポークビーンズ かぼちゃサラダ	24 牛乳  ごはん チンゲンサイのスープ さごしのおろしぼん酢 ごまあえ ぶりかけ
27 牛乳 中学欠食 ごはん 大根のみそ汁 凍り豆腐の揚げ煮 海そうサラダ	28 牛乳 ごはん ワンタンスープ ビビンバ  ナムル 青梅ゼリー	29 牛乳 5年臨海学習 梅しそごはん 吉野汁 しいら西京みそ漬け焼き おかかあえ 	30 牛乳 5年臨海学習 コッペパン えび団子スープ ポテトチーズホイール巻き ツナサラダ ブルーベリージャム	貝だくさんみそ汁にはこのマークがついています。 

行事は変更になる場合があります。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6日(月)～24日(金) ぜひ、お出かけください!

こちらのQRコードからも松本市の食育をご覧になれます。



松本市は「貝だくさんみそ汁運動」を推進しています。給食でも毎月出していますよ。みそ汁を貝だくさんにすることで、栄養バランスが整いやすくなります。特に、朝食で食べることがおすすめです!
 5月に出した「みそラーメンが食べたくなっちゃうおみそ汁」のレシピはこちらです。



みそラーメンが食べたくなっちゃうおみそ汁

<材料 4人分>

- にんじん 40g
- ねぎ 20g
- キャベツ 80g
- もやし 80g
- ホールコーン 40g
- 豚ひき肉 40g
- バター 小さじ1
- しょうが、にんにく 少々
- 鶏ガラスープ 小さじ1
- 水 440ml
- みそ 26g