

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。 	1 牛乳 ごはん えび団子スープ マーボー豆腐 ツナサラダ	2 牛乳  ごはん きのこ汁 豚肉のバーベキューソース 枝豆サラダ	3 牛乳 パインパン ABCスープ チキンのカレー焼き マセドアンサラダ	4 牛乳  かみかみ献立 ごはん わかめスープ イカフライ(小1切、中2切) カラフルサラダ いもけんぴ&小魚
	7 牛乳 小健康週間 ごはん けんちん汁  和風梅チキン まぜっこサラダ	8 牛乳 ごはん 野菜スープ 厚揚げと豚肉のみそキムチ炒め 海そうサラダ 小5教文学習	9 牛乳  ごはん チンゲン菜のスープ さごしのおろしポン酢 豆っこサラダ ふりかけ	10 牛乳  切込コッペパン レタスと卵のスープ 焼きフランクフルト コールスローサラダ
14 牛乳 ごはん 豆腐のみそ汁 ホキの黄金焼き ブロッコリーサラダ 中学欠食	15 牛乳 ごはん チキンカレー 豆と五穀米サラダ フルーツ白玉	16 牛乳  ごはん 田舎汁 いわしフライ のりカツサラダ	17 牛乳 コッペパン ジュリエンヌスープ オムレツミートソース 大根とホタテのサラダ ブルーベリージャム	18 牛乳 ごはん いもだんご汁 鶏肉のごま照り焼き 切干大根の炒り煮
21 牛乳 小給食週間 ごはん  四川スープ 凍り豆腐の揚げ煮 大根とツナのサラダ 中学欠食	22 牛乳 まつもとの日 ごはん  鶏ごぼうスープ 三色そぼろ ハリハリ漬け あんずゼリー 	23 牛乳  ゆかりごはん 沢煮椀 さばのみそ焼き 青大豆のあえもの	24 牛乳 黒砂糖パン ミネストローネ キャベツメンチ ひじきのサラダ	25 牛乳 ごはん すまし汁 焼肉炒め 浅漬け
28 牛乳  ごはん 貝だくさんみそ汁 ソースカツ キャベツのサラダ	29 牛乳 ごはん ワンタンスープ ビビンバ ナムル 小特支遠足 中2体験学習	30 牛乳 ごはん 吉野汁 しいら西京みそ漬け焼き ごま和え	かがみごたえのある献立にはこのマークがついています。 	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

【月目標】小学校：よくかんで食べよう
 中学校：骨や歯を丈夫にしよう

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7日(月)～25日(金) ぜひ、お出かけください!

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きますよ。
 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!
 詳しくはこちらのQRコードからご覧ください。



6月の貝だくさんみそ汁

<材料 4人分>

じゃがいも	100g
たまねぎ	100g
にんじん	20g
油揚げ	40g
冷凍いんげん	20g
煮干し	8g
水	440ml
みそ	26g

※1人分の貝の量が70g以上の汁を「貝だくさん」としています。