

月	火	水	木	金
6月の献立の紹介 旬の食材:イワシ、うめ、レタス、たけのこ、大根、キャベツ、きゅうり、アスパラガス、セロリ、パセリ 5日~9日:<小学校:給食週間>ひとくちメモのクイズに挑戦しよう! <歯と口の健康週間>よく噛める献立です。 16.23日:中学生 中体連がんばれ!主食をしっかり食べてスタミナをつけよう。 20.28日:松本市梓川で栽培されている水耕栽培のほうれん草を副菜に入れます。紹介動画はこちらから→ https://youtu.be/ubO_I74f-GI <2分> 23日:まつもとの日 たけのこ汁は郷土料理です。			1 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	2 牛乳 ごはん 凍り豆腐のみそ汁 サメの新玉ねぎソースかけ マセドアンサラダ
5 牛乳 ごはん わかめスープ いかの甘辛揚げ カラフルサラダ 芋けんぴ&小魚	6 牛乳 ごはん いもだんご汁 厚揚げ肉みそかけ ごぼうサラダ	7 牛乳 ごはん かきたま汁 おろしハンバーグ かみかみサラダ レモンソーダゼリー	8 牛乳 コッペパン クリームシチュー 高原キャベツメンチ グリーンサラダ	9 牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 厚揚げと豚肉のみそキムチ炒め まぜっこサラダ
12 牛乳 ごはん レタスと卵のスープ マーボー豆腐 中華あえ	13 牛乳 ごはん じゃがいもと絹さやのみそ汁 アジフライ アスパラのサラダ	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 ミルクパン こんにやく麺スープ スパイシーチキン シャキシャキポテトサラダ さくらんぼ	16 牛乳 ごはん けんちん汁 ゴボウ入り肉だんご凍り豆腐の甘酢あん 梅香あえ
19 牛乳 ごはん 凍り豆腐のマーボースープ ホキのみそマヨ焼き 海そうサラダ	20 牛乳 ごはん 田舎汁 しいらのおろしポン酢 ごまあえ ふりかけ	21 牛乳 キムタクごはん ワンタンスープ 鶏のから揚げ (小1~3年1個、4年~2個) シーザーサラダ	22 牛乳 食パン ジュリエンヌスープ ポークビーンズ かぼちゃサラダ	23 牛乳 ごはん たけのこ汁 豚肉のハーブキューリス キャベツサラダ
26 牛乳 ごはん 吉野汁 安曇野わさびコロッケ ワンパー漬け	27 牛乳 わかめごはん ABCスープ チキンのコーンフレック焼き 寒天サラダ	28 牛乳 ごはん はるさめスープ ビビンバ ナムル	29 牛乳 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	30 牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 シルバーの漬け焼き のりカツサラダ

都合により献立を変更する場合があります。

食育だより

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

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(火)~30日(金) 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。



朝ごはんにおすすめ「具だくさんみそ汁」

松本市は「具だくさんみそ汁運動」を推進しています。
 昨年度、4年生に朝食アンケートをしたところ、朝ごはんで緑グループ(副菜・汁物)を食べている人は28%でした。
 朝ごはんのみそ汁を食べると、栄養のバランスがよくなります。



波田の定番

「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	