



# 令和5年度 6月分 学校給食予定献立表(前半)

Cコース

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	献立内容 ・主食・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	ごはん	みそキムチ汁 ちくわの蒲揚げ(2こ) こんぶあえ	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 みそ ちくわ 塩こんぶ	たまねぎ にんじん はくさい 白菜キムチ漬 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 でんぶん 油 さとう 白いりごま	566 kcal 22.7 g 16.1 g 2.2 g
2金	ごはん	いも団子汁 キムタクごはんの具 ひじきと大豆の中華あえ	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 大豆	にんじん はくさい みつば たまねぎ 白菜キムチ漬 つぼ漬 キャベツ きゅうり	金芽米 いも団子 さとう でんぶん ごま油 白いりごま	645 kcal 25.2 g 25.3 g 2.2 g
5月	ごはん	具だくさんみそ汁 さばのおろしソース 和風おさつサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ さば	はくさい ごぼう しめじ たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん きゅうり	金芽米 さとう さつまいも 油	627 kcal 27.8 g 21.7 g 1.8 g
6火	コッペパン	コーンポタージュ いかフリッターのレモンソース えだまめサラダ	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム いか 大豆	たまねぎ ホールコーン コーン・スト バセリ レモン汁 えだまめ キャベツ きゅうり にんじん	コッペパン じゃがいも バター 油 小麦粉 さとう でんぶん	759 kcal 30.4 g 30.1 g 3.6 g
7水	ごはん	五目スープ ピピンパ 大根のナムル	牛乳 鶏肉 なた 豚肉 みそ	たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ 長ねぎ にんじん だいこん ぜんまい もやし にんにく きゅうり	金芽米 でんぶん 油 さとう ごま油 白いりごま	536 kcal 25.5 g 15.7 g 1.9 g
8木	ごはん	豚汁 チキンカツごまソース ブロッコリーサラダ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん 長ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり	金芽米 じゃがいも 突こんにゃく 小麦粉 パン粉 油 さとう 白すりごま あじさいゼリー	707 kcal 27.3 g 23.6 g 2.1 g
9金	ごはん	ベーコンと白菜のスープ 鶏ハンバーグトマトソース マヨポテトサラダ	牛乳 ソーダ ベーコン 鶏肉	にんじん たまねぎ はくさい バセリ トマト水煮 きゅうり	まるパン オリーブ油 さとう ポテトフレーク じゃがいも でんぶん ノエッグ マネーズ	637 kcal 27.4 g 23.1 g 3 g
12月	ごはん	じゃがいものすまし汁 鶏肉とレバーのオーロラソース レモンあえ	牛乳 豆腐 鶏肉 豚レバー 青大豆アミドリ	にんじん だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり レモン汁 しょうが	金芽米 じゃがいも こんにゃく でんぶん 油 さとう オリーブ油	617 kcal 26.8 g 19.8 g 1.9 g
13火	米粉パン	大豆のスープ ホキのマヨカレー焼き ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ホキ	たまねぎ ほうれんそう にんじん セロリ しめじ ごぼう きゅうり ホールコーン	米粉パン じゃがいも 油 さとう ノエッグ マネーズ	527 kcal 24.8 g 18 g 2.4 g
14水	ごはん	凍り豆腐入り麻婆汁 蒸しぎょうざ(2こ) わかめの中華サラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 こおり豆腐 みそ わかめ	しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ にんじん たけのこ なら 小松菜 キャベツ きゅうり	金芽米 ごま油 さとう 小麦粉 でんぶん 油	571 kcal 21.7 g 17.6 g 1.9 g
15木	ごはん	かきたま汁 豚肉と厚揚げの煮物 梅肉あえ	牛乳 細切かつお 卵 豚肉 厚揚げ みそ 花かつお	えのきたけ にんじん たまねぎ はくさい 小松菜 しょうが きぬさや キャベツ きゅうり ねり梅	金芽米 でんぶん 油 こんにゃく さとう	569 kcal 27.1 g 18.2 g 2.2 g

この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

## 食育だより

## 6月 月目標「よくかんで食べよう」

よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

### \*\*かめる子になるために\*\*

### \*\*こんな効果があるよ\*\*

消化を助けます

脳の働きをよくします

虫歯を予防します

太りにくくなります

～かみ応えのある食品、料理を食べましょう～  
ごぼうや大根などの根菜類、骨まで食べられる魚や、いかやたこなどかめばかむほど味の出る食品を利用しましょう。

～ゆっくり食事をする時間をとりましょう～  
テレビを見ながらや本を読みながらはかまない原因になります。  
ゆっくりとした雰囲気の中、落ち着いて食べましょう。



# 令和5年度 6月分 学校給食予定献立表(後半)

Cコース

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー
			赤 おもに体の組織を つくる食品	緑 おもに体の調子を 整える食品	黄 おもにエネルギー となる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
16金	玄米入りゆかりごはん	さばとたけのこのみそ汁 ししゃもの甘辛揚げ(2本) なめたけあえ	牛乳 さば缶 油揚げ みそ 子持ししゃも	たけのこ えのきたけ にんじん だいこん 長ねぎ キャベツ 赤しそ きゅうり なめたけ	金芽米 玄米 じゃがいも 油 でんぷん さとう 白いりごま	610 kcal 23.6 g 22.6 g 2.6 g
19月	ごはん	チキンカレー ウイナーとキャベツのソテー 甘夏入りフルーツ白玉	牛乳 鶏肉 野菜入りソーセージ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんごピューレ キャベツ ほうれんそう 甘夏みかん缶 ホールコーン みかん缶 白桃缶 バイン缶	金芽米 じゃがいも 油 あきない団子(白玉団子)	714 kcal 26.2 g 20.1 g 2.2 g
20火	青割りコッパン	コーン入り野菜スープ スティックコロッケ コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん たまねぎ コーン* ホールコーン チンゲンサイ キャベツ きゅうり	背割コッパン じゃがいも でんぷん パン粉 小麦粉 米粉 油	642 kcal 25.2 g 21.2 g 3 g
21水	ごはん	豆乳汁 鶏肉のりんごソース おかかあえ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆乳 鶏肉 花かつお	にんじん はくさい たまねぎ たまねぎソー りんごピューレ もやし きゅうり 小松菜	金芽米 突こんにゃく	539 kcal 29.5 g 15.4 g 1.9 g
22木	ごはん	鶏ごぼう汁 さんまの梅煮 ごまあえ	牛乳 鶏肉 さんま	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ 長ねぎ はくさい きゅうり しそ 梅肉	金芽米 白すりごま さとう でんぷん	576 kcal 24.9 g 20.2 g 2.1 g
23金	ごはん	いわしつみれ汁 厚揚げの肉みそかけ かぼちゃサラダ	牛乳 いわし たら 油揚げ 大豆 絹揚げ 豚肉 みそ	にんじん しめじ だいこん 長ねぎ しょうが かぼちゃ きゅうり	金芽米 さとう でんぷん 油	597 kcal 27.1 g 20.7 g 1.7 g
26月	ごはん	もずくのみそ汁 シルバーのねぎだれかけ 五目きんぴら	牛乳 鶏肉 もずく みそ シルバー 豚肉 青大豆アミドリ	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ しょうが 長ねぎ 豚肉 ごぼう	金芽米 さとう でんぷん 突こんにゃく ごま油	569 kcal 29 g 17.1 g 2.2 g
27火	厚切り食パン	肉団子カレースープ ポテトとチーズのホイル包み コーンサラダ あんずジャム	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ キャベツ きゅうり ホールコーン パセリ	食パン じゃがいも バター 油 でんぷん あんずジャム	663 kcal 22.9 g 24.2 g 2.9 g
28水	ごはん	春雨すまし 赤魚のみそ漬けやき のり酢あえ	牛乳 豚肉 赤魚 みそ 角きざみのり	にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ もやし きゅうり 小松菜	金芽米 春雨 さとう 油	507 kcal 27.3 g 12.4 g 1.7 g
29木	わかめごはん	さわに椀 山賊焼き 春雨サラダ ブルーベリークレープ(乳卵小麦なし)	牛乳 わかめ 豚肉 細切かぼ* 鶏肉	たけのこ にんじん はくさい えのきたけ みつば きゅうり キャベツ にんにく しょうが りんご	金芽米 しらたき でんぷん 油 マロニー さとう ごま油 白いりごま ブルーベリークレープ(乳卵小麦なし)	688 kcal 30 g 24 g 3.1 g
30金	ごはん	大根と厚揚げのみそ汁 肉じゃが たくあんあえ	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉 青大豆アミドリ	だいこん にんじん えのきたけ 長ねぎ たまねぎ はくさい きゅうり 小松菜 細切たくあん	金芽米 しらたき じゃがいも 油 さとう	583 kcal 24.9 g 19 g 1.9 g

この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

## 6月は食育月間です

### 食育パネル展のご案内

テーマ：「6月は食育月間  
～松本市のすすめる食育～」  
期間：6/6(火)～6/30(金)  
会場：八十二銀行松本営業部  
(ウインドギャラリー)



ぜひ  
見に来て  
ください

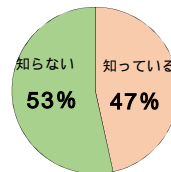
## 島内小学校希望献立

少し暑くなってくる季節、たくさん食べて元気の出る献立を6年生で考えました。色合いや栄養のバランスも考えました。みなさんもたくさん食べて元気に過ごしてください。

## おいしい地域の食材を

### もっと食べましょう!

Q:長野県や自分の住んでいる地域の食材を知っていますか?



(R4小学4年生実態調査結果より)

地域の食材を知ったり食べたりすることで、より地域に理解を深め、感謝の気持ちを抱くことにつながります。

### 6月が旬の地域の食材

