



令和6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	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤	緑	黄	
			おもに体の組織をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーとなる食品	
3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	厚揚げ みそ さば 牛乳	はくさい だいこん たまねぎ きゅうり にんじん ほうれんそう	金芽米 さとう さつまいも 油	616 kcal 26.9 g 21 g 2.1 g
4火	 切込み丸パン	大豆入りミネストローネ メンチカツ ごぼうサラダ	豚肉 大豆 鶏肉 牛乳	にんにく たまねぎ セロリー ごぼう きゅうり ホールコーン にんじん パセリ トマト水煮	まるパン ジャガイモ さとう オリーブ油 油 パン粉 でんぷん	663 kcal 26.3 g 25.5 g 3.3 g
5水	 ごはん	かみなり汁 ホキのにんじんマヨ焼き えだまめサラダ	ゆしどうふ ホキ 牛乳 わかめ	だいこん 長ねぎ たまねぎ えだまめ キャベツ にんじん	金芽米 突こんにゃく ごま油 ノンオイルマヨネーズ 油	558 kcal 25.8 g 20 g 2.5 g
6木	 ごはん	鶏ごぼう汁 イカカツ こんにゃくサラダ	鶏肉 赤いかに 牛乳	だいこん ごぼう えのきたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	金芽米 サラダコンニャク さとう 油 でんぷん 小麦粉 パン粉	545 kcal 21.5 g 16.9 g 2.1 g
7金	 ごはん	さわに椀 キムタクごはんの具 のり酢あえ いちごタルト	豚肉 細切かぼち 牛乳 角きざみのり	たけのこ だいこん えのきたけ たまねぎ 長ねぎ 白菜キムチ漬 つば漬 もやし きゅうり にんじん みつば	金芽米 さとう 仔ナツメ ごま油 油	645 kcal 25.1 g 22.8 g 2.1 g
10月	 ごはん	けんちん汁 いーと豚肉のチャップ和え 春雨サラダ	豆腐 豚レバー 豚肉 牛乳	ごぼう だいこん 長ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	金芽米 こんにゃく でんぷん さとう マロニー ごま油 油	652 kcal 25.8 g 21.5 g 2.1 g
11火	 コッパン	肉団子スープ ポトとチーズのキャブ焼き コーンサラダ あんずジャム	鶏肉 豚肉 シュルダ-ハ-コン 牛乳 シュレットチーズ	はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん	コッパン じゃがいも あんずジャム オリーブ油 油 でんぷん	673 kcal 25.1 g 23.7 g 3.4 g
12水	 ごはん	みそキムチ汁 あんかけ肉団子(2個) こんぶあえ	鶏肉 焼き豆腐 みそ 牛乳 塩こんぶ	たまねぎ はくさい 白菜キムチ漬 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう しょうが	金芽米 パン粉 でんぷん 油 ごま油 さとう	530 kcal 23 g 15 g 2.3 g
13木	 ごはん	五目スープ 厚揚げ入りホイコーロー 大根のナムル	鶏肉 なんと 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	たまねぎ はくさい きくらげ 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん	金芽米 でんぷん さとう 油 ごま油 白いりごま	573 kcal 25.6 g 19.3 g 2.2 g
14金	 ゆかりごはん	かきたま汁 ししゃもの甘辛揚げ(2本) ブロッコリーサラダ ヨーグルト	細切かぼち 卵 子持ちししゃも 牛乳 ヨーグルト	えのきたけ たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 ブロッコリー	金芽米 でんぷん さとう 油 白いりごま	638 kcal 26.6 g 22.5 g 3.1 g



郷土料理には
このマークがつきます



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「食事の環境について考えよう」

残さず食べて食品ロスを削減しよう



まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます。食べ残しはごみになってしまうので、残さず食べられるよう工夫しましょう。



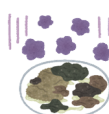
賞味期限



すぐ食べる食品を買うときは
期限の近いものを選びましょう



食材は食べきれぬ量を買って
作るようにしましょう



野菜の皮のむきすぎや、
魚の身の食べ方に注意しましょう

世界には、ごはんが満足に食べられない国や、おなかを空かせた小さな子どもがたくさんいる国があります。
作物や動物の命をいただき、たくさんの人のはたらきによって食事ができていることに感謝して、わたしたちにできることから行なっていきましょう。



食べものに、
もったいないを、
もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT



令和6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	緑	黄	たんぱく質 脂質
				おもに体の組織をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーとなる食品	食塩相当量
17月	ごはん	凍り豆腐入り麻婆汁 蒸しぎょうざ(2個) もやしの中華サラダ		豚肉 こおり豆腐 みそ 鶏肉 牛乳 わかめ 大豆	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし きゅうり にんじん 小松菜 キャベツ にら しょうが	金芽米 さとう でんぷん ごま油 小麦粉 油	572 kcal 22.2 g 17.6 g 2.2 g
18火	メロンパン	コーン入り野菜スープ ハンバーグトマトソース マヨポテトサラダ	ほんごう小学校 きぼうこんだて	鶏肉 豚肉 牛乳	たまねぎ コーン・ポ ホールコーン にんにく きゅうり にんじん チンゲンサイ トマト水煮 トマトピューレ	まるパン 和ピ さとう じゃが芋 オリーブ油 ノリ マヨネーズ 白いんげん	747 kcal 28.2 g 27 g 3.2 g
19水	ごはん	さばとたけのこのみそ汁 山賊焼き ひじきと大豆のサラダ	まつもとの日 こんだて	さば缶 油揚げ みそ 鶏肉 大豆 牛乳 ひじき	たけのこ たまねぎ えのきたけ だいこん キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく	金芽米 でんぷん さとう 油 白いりごま	619 kcal 30.3 g 20.7 g 2 g
20木	ごはん	もずくスープ 鶏肉のにーマスタートソース 梅おかかサラダ		鶏肉 花かつお 牛乳 もずく	たまねぎ だいこん えのきたけ レモン汁 キャベツ きゅうり ねり梅 にんじん	金芽米 はちみつ さとう	501 kcal 27.9 g 12.5 g 2 g
21金	玄米入りごはん	チキンカレー ウイナーとキャベツのソテー フルーツポンチ		鶏肉 野菜入りソーセージ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ りんごピューレ キャベツ ホールコーン 甘夏みかん缶 白桃缶 パイン缶 にんじん ピーマン	金芽米 和かつ玄米 じゃが芋 でんぷん ソイマスケットオイル	685 kcal 24.9 g 19.3 g 2.3 g
24月	ごはん	豚汁 いわしのおかか煮 かぼちゃサラダ		豚肉 みそ いわし 牛乳 かつお節	ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ きゅうり にんじん かぼちゃ	金芽米 じゃが芋 突こんにゃく 油 さとう でんぷん	580 kcal 23.2 g 19.4 g 1.9 g
25火	青割りコッパパン	白菜と青菜のスープ ワンフルト コールスローサラダ	パンにはさんで 食べてね	ロースハム ワンフルト 牛乳	しめじ はくさい セロリ にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん 小松菜 トマトピューレ	コッパパン さとう 油	629 kcal 24.5 g 27.5 g 3.6 g
26水	ごはん	いも団子汁 アジフライ なめたけあえ		鶏肉 あじ 牛乳	だいこん えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ にんじん	金芽米 いも団子 油 小麦粉 パン粉	572 kcal 22 g 15.6 g 2 g
27木	ごはん	大根と厚揚げのみそ汁 肉じゃが たくあんあえ		厚揚げ みそ 豚肉 牛乳	だいこん えのきたけ 長ねぎ たまねぎ はくさい きゅうり 細切たくあん にんじん いんげん 小松菜	金芽米 しらたき じゃが芋 さとう 油	575 kcal 24.6 g 18.7 g 2.2 g
28金	ごはん	味噌こんにゃく麺スープ 豚ロース肉の生姜焼き 海そうサラダ		鶏肉 なんと みそ 豚肉 牛乳 海そうサラダ	はくさい ホールコーン 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 こんにゃく麺 小麦粉 さとう でんぷん 油	583 kcal 25.9 g 20.6 g 2.2 g



郷土料理には
このマークがつきます



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:6/10(月)～7/5(金)
会場:八十二銀行松本営業部
(ウインドギャラリー)



本郷小学校希望献立

新しい給食委員の3役で考えました。
栄養もとれて、みんなが楽しめる献立にしました。
おいしく食べてもらえるとうれしいです。

給食おすすめレシピ 「ホキのにんじんマヨ焼き」

〈材料〉4人分

ホキ 4切れ
塩 少々
こしょう 少々
にんじん 40g
たまねぎ 20g
マヨネーズ 40g
塩 少々
耐熱紙カップ 4枚

〈作り方〉

- ①ホキは塩こしょうで下味をつける。
- ②にんじんとたまねぎはみじん切りにする。
- ③マヨネーズとにんじん、たまねぎ、塩をあわせて混ぜる。
- ④耐熱紙カップにホキを入れて、上から③のにんじんマヨをかける。
- ⑤オーブントースターで10分焼いて、ホキに火が通ったら出来上がり。

魚はホキ以外に、鮭やタラなどの白身魚もおすすめです。
焼き時間はご家庭の器具によって調節してください。
焼き色が付きすぎってしまう場合はアルミホイルを被せてください。
ホイル包みにして焼いていただくのもおすすめです。