

「季節を味わう」マーク 旬の食材:きゅうり、キャベツ、いんげん、えだまめ、ズッキーニ、トマト、ピーマン、アジ、シイタケ、トビウオ、さくらんぼ、梅、あんず、すいか など 「かみかみ食材」マーク 「具だくさんみそ汁」マーク 「郷土食」マーク				
月	火	水	木	金
1 ぎゅうにゅう 牛乳 はんげしょう 半夏生献立 たこめし ぎん 銀ひらすの塩焼き いとかんてん 糸寒天のあえもの じゃがいもと麴のみそ汁	2 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ★ユーリンチー ごまドレッシングサラダ ちゅうか 中華スープ	3 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん しいらとなすのカレー揚げ煮 キャベツとズッキーニの浅漬け こまつな 小松菜と凍り豆腐のみそ汁	4 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ★かに玉 えだまめ 枝豆サラダ ワンタンスープ	5 ぎゅうにゅう 牛乳 七夕献立 松本の日 ひ 冷やしうどん さんしよく 三色こんにゃくサラダ たなばた 七夕まんじゅう
8 ぎゅうにゅう 牛乳 ★カレー風味のビビンバ丼 (ごはん、ビビンバ丼の具、ナムル) わかめスープ れいとう 冷凍パイナップル	9 ぎゅうにゅう 牛乳 中2希望献立 ごはん はるま 春巻き カミカミサラダ さんらーたん 酸辣湯 ソーダゼリー	10 ぎゅうにゅう 牛乳 小1試食会 ごはん あじのピリ辛焼き もやしときゅうりのさっぱりあえ なつやさい 夏野菜の具だくさんみそ汁	11 ぎゅうにゅう 牛乳 土用の丑の日 献立 ぎゅうどん 牛丼 (ごはん、牛丼の具) うめ 梅じゃがあえ けんちん汁	12 ぎゅうにゅう 牛乳 コッペパン とりにく 鶏肉のハーブ焼き かいそう 海藻サラダ なつやさい ★夏野菜のカレーシチュー
15 うみ 海のひ	16 ぎゅうにゅう 牛乳 パリ オリパラ献立 クロワッサン キッシュ タブレ オニオングラタンスープ	17 ぎゅうにゅう 牛乳 松本の日 はつが げんまい 発芽玄米ごはん なつやさい 夏野菜と大豆のキーマカレー モロッコいんげんのサラダ はた 波田のすいか	18 ぎゅうにゅう 牛乳 小5欠食 ごはん あつあ 厚揚げと豚肉のみそ炒め トマトの和風サラダ はくさい 白菜そぼろ汁	19 ぎゅうにゅう 牛乳 ひ 冷やし豆乳担々麺 あお 青のりポテト とうもろこし
22 ぎゅうにゅう 牛乳 小学校のみ ごはん や 焼き餃子 2こ マンナンサラダ ちゅうか たまご 中華卵スープ	23 ぎゅうにゅう 牛乳 小学校のみ ごはん チキンのパルメジアーナ キャベツサラダ にく だんご 肉団子スープ	今月の献立を紹介します ☆1日:夏至から数えて11日目から5日間のことを「半夏生(はんげしょう)」といい、今年は7月1日から5日です。この時期に、明石のたこがおいしくなることから、関西ではたこ料理が食べられてきました。給食では、たこめしを作ります。 ☆5日:「七夕献立」でもあり、「松本の日」です。松本地域では、昔から「七夕ほうとう」や「七夕まんじゅう」という郷土食をお供えして、食べてきました。給食では「七夕まんじゅう」を作ります。 ☆9日:中学2年生の希望献立です。メッセージの一部を紹介します。「バランスがよく、むし暑い7月にも食べやすいように工夫しました。」 ☆11日:7月24日が土用の丑の日です。うなぎや、頭に「う」のつく食べ物を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。 ☆16日:7月26日からオリンピック、8月28日からパラリンピックがパリで開催されることから、給食でフランス料理を出します。 ☆17日:「松本の日」です。松本でとれる食べ物をたくさん使った献立です。波田のすいかも旬を迎えます。 図書委員会三役のみなさんが探してくれた本の中から選びました。		

★本と給食のコラボレーション★

7月1日～5日は小学校の読書週間です。そこで、今月の給食では、本の中に登場する料理を作ります。読んだことがある人は思い出しながら、まだ読んでいない人は図書室などで探して読んでみましょう。

★ユーリンチー、かに玉……「四つ子ぐらし⑮」

★カレー風味のビビンバ丼……「男子弁当部」

★夏野菜のカレーシチュー……「糸子の体重計」

食育だより

暑さに負けない食事をしよう

都合により献立を変更することがあります

今年は梅雨入りが遅かったですが、梅雨入りが遅い年は、暑くなる年が多いそうです。暑い夏を夏バテせずに乗り切るための方法をご紹介します。

1日3食！ 栄養バランスのよい食事



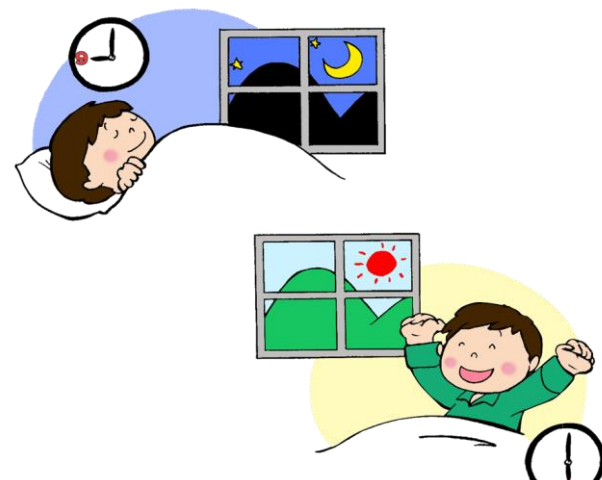
◇栄養バランスがよい食事とは・・・
「赤色」・「緑色」・「黄色」の食べ物を使った、
「主食」・「主菜」・「副菜」がそろった食事

のどがかわく前に！ こまめな水分補給

◇ふだんの水分補給→水か麦茶など
◇激しい運動などで大量に汗をかくとき
→塩分が入っているスポーツ飲料(ただし、糖分が多いものもあるので、飲みすぎ注意です。)



休みの日も！ 早寝早起き



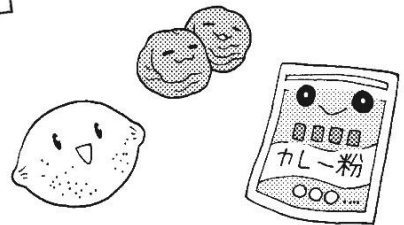
7月 献立表

令和6年度 松本市四賀学校給食センター

日	献立名			赤のなかまのたべもの おもに体をつくるものになる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をととのえるものになる食品		黄のなかまのたべもの おもにエネルギーのもとになる食品		たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	主食	牛乳	主菜 副菜 汁物 果物・その他	1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校	
1月	たこめし	○	銀ひらすの塩焼き 糸寒天のあえもの じゃがいもと麩のみそ汁	たこ 銀ひらす かまぼこ みそ	牛乳 こんにゃく寒天 わかめ	にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	金芽米 上白糖 焼きふ じゃがいも	こめ油	545 kcal 30.2 g 14.0 g 2.6 g	692 kcal 38.5 g 16.2 g 3.5 g	
2火	ごはん	○	ユーリンチー ごまドレッシングサラダ 中華スープ	鶏もも肉 かまぼこ 焼き豚	牛乳	水菜 にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく ねぎ きゅうり キャベツ はくさい	金芽米 かたくり粉 薄力粉 三温糖 春雨	こめ油 ごま油 すりごま いりごま	619 kcal 23.0 g 22.8 g 2.3 g	792 kcal 29.2 g 28.0 g 2.8 g	
3水	ごはん	○	しいらとなすのｶｰ揚げ煮 キャベツとズッキーニの浅漬け 小松菜と凍り豆腐のみそ汁	しいら 凍り豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	しょうが なす にんにく たまねぎ キャベツ ズッキーニ はくさい	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 三温糖	こめ油	555 kcal 22.2 g 16.5 g 2.2 g	697 kcal 27.5 g 19.7 g 2.6 g	
4木	ごはん	○	かに玉 枝豆サラダ ワントンスープ	たまご 鶏ひき肉 かに 鶏むね肉	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	たまねぎ 生しいたけ キャベツ きゅうり 枝豆 はくさい ねぎ	金芽米 鉄強化米 三温糖 かたくり粉 ワントン	こめ油 ごま油	560 kcal 23.5 g 16.0 g 1.9 g	705 kcal 29.2 g 18.4 g 2.5 g	
5金	冷やしうどん	○	三色こんにゃくサラダ 冷やしうどん汁 七夕まんじゅう	ロースハム えび たまご	牛乳	にんじん ほうれん草 オクラ	きゅうり もやし キャベツ こんにゃく	うどん 三温糖 上白糖 中力粉 あんこ	こめ油 ごま油	725 kcal 27.9 g 13.9 g 2.5 g	807 kcal 32.0 g 15.6 g 3.1 g	
8月	ごはん	○	カレー風味のビビンバ丼 わかめスープ 冷凍パイ	豚もも肉 牛もも肉 たまご 木綿豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	ぜんまい水煮 にんにく だいずもやし だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ 冷凍パイ	金芽米 三温糖 上白糖	こめ油 ごま油 いりごま	599 kcal 24.2 g 19.8 g 2.2 g	747 kcal 29.9 g 23.6 g 2.9 g	
9火	ごはん	○	春巻き カミカミサラダ 酸辣湯 ソーダゼリー	鶏ひき肉 ささいか 焼き豚 木綿豆腐 たまご	牛乳 クールゼリーの 素	にんじん	たけのこ水煮 しょうが キャベツ きゅうり だいこん きくらげ ねぎ	金芽米 鉄強化米 春巻きの皮 春雨 三温糖 かたくり粉 薄力粉 上白糖 サイダー	こめ油 ごま油	678 kcal 23.2 g 19.3 g 2.5 g	847 kcal 27.9 g 22.9 g 3.0 g	
10水	ごはん	○	あじのピリ辛焼き もやしときゅうりのさっぱりあえ 夏野菜の具だくさんみそ汁	あじ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり なす たまねぎ えのきたけ	金芽米	いりごま すりごま	615 kcal 32.2 g 22.5 g 2.3 g	779 kcal 41.0 g 27.6 g 3.0 g	
11木	ごはん (牛丼)	○	牛丼の具 梅じゃがあえ けんちん汁	牛もも肉 豚肉 木綿豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく しらたき きゅうり キャベツ ねり梅 だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	金芽米 鉄強化米 三温糖 じゃがいも 上白糖	こめ油 いりごま	596 kcal 26.9 g 17.8 g 2.6 g	754 kcal 33.2 g 21.2 g 3.3 g	
12金	コッペパン	○	鶏肉のハーブ焼き 海藻サラダ 夏野菜のカレーシチュー	鶏もも肉 豚肉	牛乳 海藻ミックス 干ひじき	にんじん	にんにく キャベツ もやし たまねぎ ズッキーニ なす	コッペパン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 はちみつ	オリーブ油 ごま油 こめ油	649 kcal 30.2 g 26.9 g 2.7 g	834 kcal 38.5 g 33.7 g 3.3 g	
16火	クロワッサン	○	キッシュ タブレ オニオングラタンスープ	たまご ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれん草 トマト	しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン 枝豆 赤たまねぎ レモン果汁 たまねぎ	ｸﾛﾜｯｻﾝ ﾊﾞｲﾝｼｰﾄ ﾏｶﾛﾆ ﾌﾗﾝｽﾊﾞﾝ	こめ油 オリーブ油	678 kcal 23.4 g 41.1 g 3.1 g	778 kcal 27.9 g 47.2 g 3.7 g	
17水	発芽玄米ごはん	○	モロッコいんげんのサラダ 夏野菜と大豆のキーマカレー 波田のすいか	鶏ひき肉 大豆	牛乳	にんじん かぼちゃ モロッコいんげん	たまねぎ にんにく しょうが ズッキーニ なす ホールコーン りんごピューレ キャベツ きゅうり すいか	金芽米 発芽玄米 チャツネ	こめ油	643 kcal 21.6 g 19.0 g 2.1 g	813 kcal 26.6 g 23.0 g 2.7 g	
18木	ごはん	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め トマトの和風サラダ 白菜そぼろ汁	豚肉 厚揚げ みそ 豚ひき肉 油揚げ	牛乳 のり	さやいんげん にんじん トマト 水菜 小松菜	しょうが キャベツ だいずもやし きゅうり はくさい	金芽米 鉄強化米 三温糖 上白糖	いりごま こめ油	596 kcal 27.4 g 20.8 g 2.4 g	749 kcal 34.2 g 25.1 g 3.2 g	
19金	冷やし中華めん	○	青のりポテト とうもろこし 冷やし豆乳担々麺	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆乳	牛乳 あおのり	にんじん チンゲン菜	たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 にんにく しょうが もやし きゅうり とうもろこし	中華めん 三温糖 上白糖 じゃがいも	こめ油 ごま油 ねりごま すりごま	688 kcal 30.9 g 21.6 g 1.6 g	864 kcal 38.5 g 25.9 g 2.0 g	
22月	ごはん	○	焼き餃子(2個) マンナンサラダ 中華卵スープ	豚ひき肉 ツナフレーク たまご 木綿豆腐	牛乳 のり	にら にんじん 葉ねぎ	ねぎ はくさい しょうが にんにく しらたき きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	金芽米 ぎょうざの皮 かたくり粉	ごま油 すりごま マヨネーズ	633 kcal 23.9 g 24.2 g 1.6 g		
23火	ごはん	○	チキンのパルメジアーナ キャベツサラダ 肉団子スープ	鶏むね肉 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご	牛乳 チーズ	カットトマト にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ しょうが はくさい	金芽米 薄力粉 パン粉 三温糖 上白糖 かたくり粉	こめ油	676 kcal 31.3 g 26.1 g 2.1 g		
									基準値	エネルギー 食塩相当量	650 kcal 2 g未満	830 kcal 2.5 g未満



食欲がわからない時は？



食欲がわからない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品（レモンや梅干しなどの酸みの強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど）を活用しましょう。

今月の給食にも、レモン果汁や梅、カレー粉を使っています。