

月	火	水	木	金
3 牛乳 4-3希望献立 ごはん レタススープ 揚げ餃子(小2個、中3個) はるさめサラダ 冷凍パン	4 牛乳 ごはん いもだんご汁 信田煮 ごぼうサラダ	5 牛乳 かみかみ献立 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 コッペパン クリームシチュー(乳入り) ほうれんそうオムレツ グリーンサラダ	7 牛乳 ごはん じゃがいもと絹さやのみそ汁 カゴカマス塩こうじ焼き のりカツサラダ
10 牛乳 小給食週間 ごはん けんちん汁 ごぼう入り肉団子と凍り豆腐の甘酢あん 梅香あえ	11 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	12 牛乳 まつもとの日 ごはん たけのこ汁 野沢菜漬け入り三色そばろ(卵入り) キャベツサラダ	13 牛乳 コッペパン ジュリエンヌスープ ポークビーンズ 大根サラダ さくらんぼ(2粒)	14 牛乳 ごはん レタスと卵のスープ 厚揚げと豚肉のみそキムチ炒め 中華あえ
17 牛乳 中学欠食 ごはん 吉野汁 松風焼き(卵入り) ワンパー漬け	18 牛乳 小2-1希望献立 ごはん ポークカレー 鶏のから揚げ (1~3年 1個、4年~2個) 寒天サラダ	19 牛乳 5年欠食 ごはん ワンタンスープ マーボー豆腐 ほうれん草ともやしのナムル	20 牛乳 5年欠食 食パン えび団子スープ パサフィッシュのチーズ焼き かぼちゃサラダ ブルーベリージャム	21 牛乳 5年欠食 ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 アジフライ アスパラのサラダ
24 牛乳 中学欠食 ごはん KT具だくさんみそ汁 レバニラ炒め おかかあえ	25 牛乳 4年欠食 ごはん 豚汁 赤魚の西京焼き 海そうサラダ	26 牛乳 5-1希望献立 キムタクごはん ABCスープ ささみのレモンソース シャキシャキポテトサラダ 水まんじゅう	27 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	28 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

<6月の献立の紹介> 旬の食材:レタス、たけのこ、玉ねぎ、きゅうり、アスパラガス、ほうれん草

5日: 噛むことを意識できる献立にしました。いかは前歯で噛み切り、奥歯でよく噛んで食べましょう。

10日: 小学校給食週間です。「給食をしっかりと食べて元気になろう」というテーマでとります。

11日: 長野県内産の低農薬栽培のほうれん草を使ったごまあえです。松本市の学校給食では、「環境にやさしい農産物」を使っているようにしています。

12日: 郷土食のたけのこ汁です。たけのこ、さばの水煮缶詰のみそ汁です。

28日: 安曇野の新玉ねぎを使ったソースです。6月の玉ねぎは、全部安曇野市産です。

具だくさんみそ汁

季節のおすすめ

かみかみ献立

郷土食

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10日(月)~7月5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」をおすすめしています。
 昨年度、4~6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43%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。



波田の新定番
 「KT具だくさんみそ汁」
 <材料 4人分>

豚バラ肉	40g、	木綿豆腐	80g
キャベツ	60g、	えのきたけ	20g
ブラウンえのき	20g、	にんじん	40g
ねぎ	30g、	しょうが	少々
かつおだし	400cc、	塩こうじ	小さじ1
みそ	大さじ1.5、	ごま油	少々

<作り方のポイント>
 キャベツは芯も薄切りにして入れます。
 にんじんは皮つきで使います。
 廃棄部分を減らして調理します。