



# 令和8年度 6月分 学校給食予定献立表(前半)

〈波田小学校〉

松本市波田学校給食センター

料 理 名	主 食	牛 乳	汁 物 主 菜 副 菜	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月			いもだんご汁 信田煮 寒天サラダ	牛乳,鶏むね肉, 信田煮,寒天, ロースハム	だいこん,にんじん,こまつな, ねぎ,キャベツ,えだまめ	金芽米,いも団子,米油	557 kcal 21.5 g 16.9 g 2.0 g
2火			わかめスープ ソースかつ キャベツサラダ  たいいくさんかん おうえんこんだて	牛乳,乾燥わかめ, スクール糸かまぼこ, 豚肩ロース	えのきたけ,ねぎ,きゅうり, キャベツ,にんじん, ホールコーン	金芽米,ごま油, 白いりごま, バターミックス, パン粉,三温糖,米油	665 kcal 23.0 g 26.8 g 2.3 g
3水			じゃがいもと小松菜のみそ汁 さごしの照り焼き のりカツサラダ	牛乳,油あげ,みそ, サゴン,揚げちりめん, かつおぶし, 角刻みのり	たまねぎ,こまつな, だいこん,にんじん, はくさい	金芽米,じゃがいも, 三温糖,でんぱん, ごま油	573 kcal 27.0 g 18.5 g 1.9 g
4木			えび団子スープ スパゲッティミートソース グリーンサラダ 	牛乳,えびボール, 豚ひき肉, 豚レバーチップ	えのきたけ,はくさい, にんじん,チンゲンサイ, にんにく,たまねぎ, 青ピーマン,きゅうり, キャベツ,プロッコリー, えだまめ	ミニコッパン, スパゲッティハーフ, オリーブ油,三温糖, 米油	586 kcal 25.8 g 19.5 g 2.7 g
5金			レタススープ 鶏肉と凍り豆腐とアスパラののり揚げ カラフルサラダ 青のり小魚  むしばよほうこんだて	牛乳,ベーコン, 鶏もも肉,凍り豆腐, ツナレトルト, 小魚,青のり	たまねぎ,エリンギ(冷), レタス,アスパラガス, レモン汁(国),キャベツ, きゅうり,赤ピーマン, 黄ピーマン	金芽米,でんぱん, 米油,三温糖	617 kcal 25.8 g 21.2 g 2.2 g
8月			ワンタンスープ 厚揚げと豚肉のみそ炒め 塩いかの中華あえ 	牛乳,鶏ひき肉, 豚もも肉,厚揚げ, みそ,塩丸いか	たまねぎ,はくさい,ねぎ, 干しいたけ, はくさいキムチ漬け, 赤ピーマン,キャベツ, しょうが,にんにく,きゅうり, にんじん,もやし	金芽米,ワンタンの皮, 米油,ごま油,三温糖, でんぱん,ラー油	542 kcal 24.3 g 16.9 g 2.0 g
9火			ABCスープ アジフライ 海そうサラダ ふりかけ	牛乳,ベーコン, あじ,海藻ミックス, ふりかけ(のりかつ お)	にんじん,たまねぎ, ほうれんそう,キャベツ, きゅうり	金芽米,マカロニ(ABC), バターミックス, パン粉,米油	595 kcal 23.8 g 19.7 g 2.3 g
10水			田舎汁 しいらのおろしぼん酢 ごまあえ	牛乳, わかめごはんの素, 油あげ,みそ,しいら	にんじん,ねぎ,しめじ, こまつな,おろしだいこん, ゆず果汁,もやし, ほうれんそう	金芽米,じゃがいも, ねりごま,白すりごま, 三温糖	552 kcal 28.6 g 15.5 g 2.4 g
11木			あさりチャウダー オムレツチャップソース アスパラのサラダ 	牛乳,あさり水煮, 牛乳,生クリーム, オムレツ, ツナレトルト	たまねぎ,にんじん, ホールコーン,ほうれんそう, キャベツ,アスパラガス	米粉パン,じゃがいも, 米粉,無塩バター, 三温糖,米油	662 kcal 28.6 g 25.4 g 3.0 g
12金			玉ねぎのみそ汁 和風梅子キン シヤキキポテトサラダ 	牛乳,乾燥わかめ, 木綿豆腐,みそ, 鶏むね肉,ロースハム	たまねぎ,えのきたけ, ねり梅,きゅうり,にんじん	金芽米,でんぱん, 米油,上白糖,じゃがいも	633 kcal 27.9 g 18.4 g 2.8 g
15月			レタスと卵のスープ 豆まめ麻婆 中華あえ 	牛乳,ベーコン, 液卵,豚ひき肉, 大豆の華,みそ, 冷凍豆腐	たまねぎ,しめじ,レタス, にんにく,しょうが,にんじん, えのきたけ,チンゲンサイ, キャベツ,にんじん, プロッコリー	金芽米,コーンスターチ, ごま油,三温糖, でんぱん,白いりごま	568 kcal 22.2 g 19.1 g 2.5 g



郷土料理には  
このマークがつかます



地場産物をたくさん使った献  
立にはこのマークがつかます



かみかみ食材を使った献立  
にはこのマークがつかます



具だくさんみそ汁の日  
にはこのマークがつかます



## 食育だより①

### 6月 月目標「骨や歯を丈夫にしよう」

おいしく食べるために、**健康な歯**を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしく感じにくくなってしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を守るために、次の点に気をつけましょう。



#### 健康な歯を保つためのポイント



食事はよくかんで食べましょう



いろいろな食品をバランスよく食べましょう



だらだらと食べたり飲んだりするのはやめましょう



食べた後は歯磨きをしましょう





# 令和8年度 6月分 学校給食予定献立表(後半)

〈波田小学校〉

松本市波田学校給食センター

料理名	主食	牛乳	汁物	主菜	副菜	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
16 火	午後も全集中！具だくさんみそ汁 ちくわのかば揚げ(4年～2個) ズッキーニの塩昆布和え					牛乳,豚もも肉,うずら卵,凍り豆腐,厚揚げ,みそ,焼き竹輪,塩昆布	まいたけ,こまつな,ねぎ,しょうが,ズッキーニ,きゅうり,にんじん	金芽米,こんにやく,でんぷん,米油,三温糖,白いりごま	575 kcal 22.9 g 19.9 g 2.3 g
17 水	たけのこ汁 厚揚げのごまみそかけ もやしのナムル				まつもとのおひこんだて	牛乳,さば水煮,みそ,厚揚げ,ロースハム	たけのこ水煮,えのきたけ,にんじん,たまねぎ,ねぎ,もやし,ほうれんそう	金芽米,三温糖,白すりごま,でんぷん,ごま油	560 kcal 24.5 g 19.0 g 2.3 g
18 木	ジュリエンスープ ポークビーンズ 大根サラダ さくらんぼ(2粒)					牛乳,豚もも肉,大豆,揚げちりめん	はくさい,にんじん,たまねぎ,セロリー,だいこん,きゅうり,さくらんぼ	コッパン,米油,じゃがいも,三温糖	581 kcal 27.6 g 17.3 g 2.8 g
19 金	けんちん汁 チキンのコーンフレーク焼き 梅香あえ					牛乳,木綿豆腐,鶏もも肉,揚げちりめん	にんじん,だいこん,ごぼう,こまつな,キャベツ,きゅうり,乾燥カリカリ梅	金芽米,こんにやく,米油,ごま油,ノイックマヨネーズ,コーンフレーク	539 kcal 25.6 g 16.9 g 1.9 g
22 月	こんにやくラーメンスープ おからハンバーグ 茎わかめのサラダ					牛乳,豚もも肉,なると,豚ひき肉,鶏ひき肉,おから,液卵,茎わかめ	たまねぎ,もやし,たけのこ水煮,ねぎ,しょうが,にんにく,ソテーオニオン,チンゲンサイ,だいこん,ホールコーン	金芽米,黄色そうめんこんにやく,パン粉,三温糖,米油	623 kcal 29.0 g 21.2 g 2.8 g
23 火	もずくと豆腐のみそ汁 親子煮 ごま酢あえ				4年生欠食	牛乳,もずく,木綿豆腐,みそ,液卵,鶏もも肉,凍り豆腐,寒天	たまねぎ,えのきたけ,にんじん,干しいたけ,みつば,キャベツ,きゅうり	金芽米,三温糖,上白糖,白いりごま,白すりごま	502 kcal 21.2 g 13.6 g 2.0 g
24 水	ごまキムチ汁 いわしの南蛮漬け 大根とホタテのサラダ 水まんじゅう					牛乳,豚もも肉,木綿豆腐,いわし唐揚げ,ほたてフレーク	はくさい,ねぎ,はくさいキムチ漬け,こまつな,だいこん,きゅうり,にんじん	金芽米,ねりごま,米油,三温糖,米油,水まんじゅう	628 kcal 23.7 g 20.9 g 2.0 g
25 木	オニオンスープ マンダイのチーズ焼き ブロッコリーサラダ いちごジャム					牛乳,ベーコン,万願,シュレットチーズ,ツナレトルト	セロリー,たまねぎ,えのきたけ,にんじん,ほうれんそう,ブロッコリー,ホールコーン,キャベツ	食パン,上白糖,オリーブ油,いちごジャム	675 kcal 34.2 g 24.7 g 2.9 g
26 金	ポークカレー 大豆と凍り豆腐のみそがらめ フルーツあえ					牛乳,豚もも肉,大豆,凍り豆腐,みそ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,りんごピューレ,パイン,みかん,黄桃,ナタデココ	金芽米,玄米,米油,じゃがいも,カレールウ,でんぷん,三温糖	679 kcal 20.7 g 19.7 g 1.6 g
29 月	四川スープ 揚げぎょうざ(2こ) ごまネーズサラダ					牛乳,豚ひき肉,餃子,かに風味かまぼこ	きくらげ,たまねぎ,にら,はくさい,ゆで干しいたけ,赤ピーマン,きゅうり,キャベツ	金芽米,マロニー,米油,三温糖,白すりごま,ノイックマヨネーズ	655 kcal 17.5 g 26.6 g 1.8 g
30 火	豚汁 銀鮭の西京焼き おかかあえ レモンソーダゼリー					牛乳,豚もも肉,みそ,銀鮭,かつおぶし	たまねぎ,だいこん,ごぼう,ねぎ,にんじん,こまつな,キャベツ,はくさい	金芽米,じゃがいも,こんにやく,米油,レモンソーダゼリー	623 kcal 27.3 g 18.9 g 2.1 g



郷土料理にはこのマークがつけます



地場産物をたくさん使った献立にはこのマークがつけます



かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつけます



具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます

## 地球くんマークについて

今年度から地場産物をたくさん給食で使用した日に、このマークがつけます。



地球が二酸化炭素によって暑くなりすぎること、様々な変化が起こり、私たちの生活に良くない影響を与えます。

そこで、二酸化炭素をできるだけ減らすようにする「ゼロカーボン」の実現に向けて、松本市で行う取組みの中、市民のみなさんが行う50の行動(\*)があります。

そのうちの一つ、「農ある松本の暮らしを持続させよう！(松本の畑や田んぼ自然をずっと大切にしてみなさんの暮らしを守り続けよう)」のために「近くで作られた地場産物を食べるのが大切です。」



地場産物を使うことで、野菜を遠くから運ばなくて済むため、運ぶときに出る二酸化炭素の量が減ります。



このように近くで作られた地場産物を食べることで、松本の畑や田んぼ、自然をずっと大切に、みなさんの暮らしを守り続けることにもつながります。

給食でも積極的に地場産物を使用するので、みなさんも地球を守る行動をしていきましょう。

(\*)50の行動 <https://www.city.matsumoto.nagano.jp/uploaded/attachment/123111.pdf>



月々の、きゅうりよくゆうびんや季節の給食の様子などホームページでくわしくお知らせしています。ぜひ、ご覧ください。

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/kyoiku/list3-35.html>

## 食育情報パネル展

実施会場：八十二長野銀行松本営業部 ウィンドウギャラリー  
実施日：6月1日(月)から30日(火)  
テーマ：6月は食育月間

行ってみてね！

