













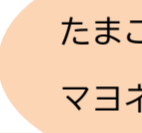











| 「この時期おすすめ献立」マーク | |  |  |  |  |
|--|---|--|--|---|---|
| 旬の食材:春キャベツ、新たまねぎ、新じゃが、きぬさや、山菜、さわら、さごし、わかめ、いちご、美生柑 など | | 「かみかみ食材」マーク | 「具だくさんみそ汁」マーク | 「郷土料理」マーク | |
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
| 今月の献立を紹介します  <p>☆14日:入学・進級お祝い献立です。ちらし寿司や春色ゼリーの春を感じる料理を取り入れてお祝いします。 ☆24日:黄大豆と青大豆(あやみどり)の2種類の大豆を使ったスープです。見た目や味の違いを探してみましょう。 ☆28日:松本市では、バランスのよい食事を、より実践しやすくする方法として「おいしく食べよう具だくさんみそ汁」をおすすめしています。 給食でも旬の食材を使いながら、毎月取り入れていきます。</p> | | | | | |
| お知らせ 毎月の献立表は、Home & Schoolのお知らせ機能を用いて、ご登録いただいているスマートフォン等へ、該当月の前月末に配信します。(松本市ホームページにも掲載しています。)  | | 8 牛乳 四賀小1年欠食 ごはん 鶏肉の照り焼き のり酢あえ 豚汁  | 9 牛乳 四賀小1年欠食 ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ チンゲン菜のスープ  | 10 牛乳 コッペパン 鶏肉のマスタード焼き ツナサラダ 米粉マカロニのスープ  | |
| 13 牛乳 わかめごはん 鮭の塩焼き ごまあえ じゃがいものみそ汁  | 14 牛乳 入学・進級お祝い献立 ちらし寿司 蒸し鶏のあえもの お祝いすまし汁 春色ゼリー  | 15 牛乳 ごはん 鶏のからあげ(2個) 小松菜の磯マヨあえ 豆腐と大根のみそ汁  | 16 牛乳 カレーライス (ごはん、カレー) ほうれん草とチーズのサラダ いちご入りフルーツポンチ  | 17 牛乳 しょうゆラーメン (中華めん、しょうゆラーメンスープ) 青のりポテト 中華コーンサラダ  | |
| 20 牛乳 たまご入りのマヨネーズ ごはん 鶏肉のカレーマヨネーズ焼き グリーンサラダ コーンスープ  | 21 牛乳 ごはん さごしとじゃがいもの甘辛揚げ 小松菜とひじきのあえもの みそかきたま汁  | 22 牛乳 ビビンバ丼 (ごはん、ビビンバ丼の具、ナムル) わかめスープ ミルクプリン  | 23 牛乳 ごはん 銀ひらすの白みそ焼き 水菜と油揚げの煮びたし けんちん汁 美生柑  | 24 牛乳 黒糖パン ドイツ風オムレツ ブロッコリーサラダ 大豆とポテトのスープ 2種類の大豆入り  | |
| 27 牛乳 会田中3年欠食 ISN小学部欠食 ごはん ちくわの磯辺揚げ (小:2本、中:3本) おかかあえ 大根そぼろ汁  | 28 牛乳 会田中3年欠食 ごはん さばのうま煮 カミカミサラダ 具だくさんみそ汁  | 29 昭和の白  | 30 牛乳 会田中3年欠食 ごはん 山賊焼き 海藻サラダ わかめと豆腐のみそ汁  | 30 のむかえにあと5かい  | |

食育だより

四賀学校給食センターの給食について紹介します

- 素材の味を大切にし、うす味を心がけます。
- 季節の食べもの(旬)を大切にします。
- 地産地消を大切に考え、地場産物を積極的に取り入れます。
- 栄養バランスのよい食事を知る機会になるよう献立を考えていきます。
- いろいろな料理を取り入れ、ていねいな調理を心がけます。

給食センター職員一同、力を合せて安全で安心な給食づくりをしていきます。
 本年度もよろしくお願いいたします。



都合により献立を変更することがあります

【主食について】



- ーごはんー
給食センターで炊いています。月～木曜日です。
松本市産のコシヒカリ100%の金芽米(きんめまい)を使用しています。
- ーパンー
中原製パンさんで作っています。隔週金曜日です。
国産小麦100%(県産50%:北海道産50%)です。
市販のパンに比べ、脂質や砂糖が少ないパンです。
- ーめんー
ほていや製麺さんで作っています。隔週金曜日です。
県産小麦100%です。



4月 献立表

令和8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 | | 1杯 ¹ -たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 1杯 ¹ -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 | | |
| 8水 | ごはん | ○ | 鶏肉の照り焼き のり酢あえ 豚汁 | 鶏肉 糸かまぼこ 豚肉 みそ | 牛乳 焼きのり | にんじん | しょうが もやし キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ | 金芽米 こんにゃく じゃがいも | ごめ油 | 567 kcal 26.6 g 18.2 g 1.9 g | 721 kcal 33.9 g 22.1 g 2.4 g | | |
| 9木 | ごはん | ○ | マーボー豆腐 春雨サラダ チンゲン菜のスープ | 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 | 牛乳 | にんじん チンゲン菜 | たまねぎ にんにく しょうが ねぎ きゅうり キャベツ しめじ | 金芽米 鉄強化米 三温糖 かたくり粉 春雨 上白糖 じゃがいも | ごめ油 ごま油 | 557 kcal 21.9 g 17.6 g 1.9 g | 703 kcal 27.0 g 20.9 g 2.5 g | | |
| 10金 | コッペパン | ○ | 鶏肉のマスタード焼き ツナサラダ 米粉マカロニのスープ | 鶏肉 ツナ | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | にんにく きゅうり キャベツ もやし たまねぎ だいこん | コッペパン 米粉マカロニ | オリーブ油 ごめ油 | 691 kcal 32.0 g 24.7 g 3.0 g | 763 kcal 37.2 g 28.7 g 3.6 g | | |
| 13月 | わかめごはん | ○ | 鮭の塩焼き ごまあえ じゃがいものみそ汁 | さけ 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ | にんじん 小松菜 | キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ねぎ | 金芽米 鉄強化米 三温糖 じゃがいも | すりごま ねりごま | 576 kcal 26.6 g 19.4 g 1.9 g | 734 kcal 33.7 g 23.8 g 2.5 g | | |
| 14火 | ちらし寿司 | ○ | 蒸し鶏のあえもの お祝いすまし汁 春色ゼリー | 油揚げ たまご ソフトチキン水煮 なると 豆腐 | 牛乳 焼きのり クールゼリーの 素 | にんじん ほうれん草 | かんぴょう えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ ナタデココ | 金芽米 鉄強化米 上白糖 杏仁豆腐 | ごめ油 ごま油 | 569 kcal 23.1 g 14.1 g 2.9 g | 714 kcal 28.5 g 16.4 g 3.8 g | | |
| 15水 | ごはん | ○ | 鶏のからあげ(2個) 小松菜の磯マヨあえ 豆腐と大根のみそ汁 | 鶏肉 ツナ 豆腐 みそ | 牛乳 焼きのり | 小松菜 にんじん | にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ しめじ だいこん えのきたけ ねぎ | 金芽米 鉄強化米 かたくり粉 米粉 | ごめ油 ノイグ マヨネーズ | 588 kcal 27.9 g 18.5 g 1.8 g | 744 kcal 35.8 g 22.3 g 2.2 g | | |
| 16木 | ごはん (カレーライス) | ○ | ほうれん草とチーズのサラダ カレー いちご入りフルーツポンチ | 豚肉 | 牛乳 チーズ | にんじん トマトピューレ ほうれん草 | にんにく しょうが たまねぎ りんごピューレ キャベツ パイン缶 白桃缶 黄桃缶 いちご レモン果汁 | 金芽米 鉄強化米 じゃがいも チャツネ 上白糖 | ごめ油 | 654 kcal 20.5 g 18.7 g 2.0 g | 832 kcal 25.0 g 22.2 g 2.9 g | | |
| 17金 | 中華めん | ○ | 青のりポテト 中華コーンサラダ しょうゆラーメンスープ | 豚肉 | 牛乳 あおのり | にんじん チンゲン菜 | にんにく もやし ねぎ キャベツ きゅうり コーン | 中華めん じゃがいも | ごめ油 ごま油 | 580 kcal 23.0 g 15.4 g 2.3 g | 710 kcal 27.9 g 17.7 g 3.0 g | | |
| 20月 | ごはん | ○ | 鶏肉のカレーマヨネーズ焼き グリーンサラダ コーンスープ | 鶏肉 ハム | 牛乳 | ブロッコリー にんじん | たまねぎ きゅうり キャベツ コーン コーンペースト | 金芽米 鉄強化米 じゃがいも | マヨネーズ(卵入り) オリーブ油 ごめ油 | 578 kcal 25.7 g 19.6 g 2.2 g | 736 kcal 32.8 g 23.6 g 2.8 g | | |
| 21火 | ごはん | ○ | さごしとじゃがいもの甘辛揚げ 小松菜とひじきのあえもの みそかきたま汁 | さごし ツナ 豆腐 たまご みそ | 牛乳 ひじき | 小松菜 にんじん にら | キャベツ もやし えのきたけ はくさい ねぎ | 金芽米 鉄強化米 じゃがいも かたくり粉 中ざら糖 黒砂糖 | ごめ油 ごま油 | 623 kcal 26.2 g 19.9 g 1.9 g | 789 kcal 32.7 g 24.1 g 2.5 g | | |
| 22水 | ごはん (ビビンバ丼) | ○ | ビビンバ丼の具(ビビンバ丼) ナムル(ビビンバ丼) わかめスープ ミルクプリン | 豚肉 たまご 豆腐 | 牛乳 わかめ 生クリーム アガー | ほうれん草 にんじん | たけのこ水煮 にんにく だいずもやし きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ | 金芽米 鉄強化米 三温糖 上白糖 | ごめ油 ごま油 | 622 kcal 26.0 g 20.4 g 2.2 g | 790 kcal 32.7 g 24.7 g 3.2 g | | |
| 23木 | ごはん | ○ | 銀ひらすの白みそ焼き 水菜と油揚げの煮びたし けんちん汁 美生柑 | 銀ひらす みそ 油揚げ 豆腐 かまぼこ | 牛乳 | 水菜 にんじん 小松菜 | はくさい だいこん ごぼう ねぎ 美生柑 | 金芽米 鉄強化米 三温糖 こんにゃく | | 570 kcal 28.7 g 15.8 g 2.3 g | 717 kcal 36.0 g 18.7 g 2.6 g | | |
| 24金 | 黒糖パン | ○ | ドイツ風オムレツ ブロッコリーサラダ 大豆とポテトのスープ | たまご ウィンナー ハム 大豆 青大豆(あやみどり) 鶏肉 | 牛乳 チーズ | パセリ ブロッコリー にんじん | たまねぎ きゅうり キャベツ コーン | 黒糖パン じゃがいも | ごめ油 オリーブ油 | 613 kcal 29.4 g 24.4 g 3.2 g | 781 kcal 37.0 g 30.0 g 4.1 g | | |
| 27月 | ごはん | ○ | ちくわの磯辺揚げ(小:2本、中:3本) おかかあえ 大根そぼろ汁 | ちくわ たまご かつお節 豚肉 油揚げ | 牛乳 あおのり | にんじん 小松菜 | はくさい キャベツ きゅうり だいこん | 金芽米 鉄強化米 薄力粉 | ごめ油 | 594 kcal 23.8 g 18.5 g 2.3 g | 757 kcal 30.5 g 22.6 g 3.1 g | | |
| 28火 | ごはん | ○ | さばのうま煮 カミカミサラダ 具だくさんみそ汁 | さば さきいか 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん | しょうが キャベツ きゅうり だいこん ねぎ | 金芽米 三温糖 上白糖 じゃがいも | ごま油 | 598 kcal 27.7 g 19.0 g 2.4 g | 762 kcal 35.5 g 23.5 g 2.9 g | | |
| 30木 | ごはん | ○ | 山賊焼き 海藻サラダ わかめと豆腐のみそ汁 | 鶏肉 豆腐 みそ | 牛乳 海藻ミックス ひじき わかめ | にんじん 小松菜 | にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ もやし はくさい えのきたけ | 金芽米 鉄強化米 かたくり粉 米粉 三温糖 | ごめ油 いりごま | 577 kcal 26.4 g 17.6 g 2.2 g | 731 kcal 33.8 g 21.0 g 2.8 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 |

