
















平成 31 年度 4 月分 学校給食予定献立表 <A>-

松本市東部学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|--|---|
| <p>このマークがついたメニューは旬の食材を使った献立や今月のおすすめの献立です。</p>   <p>このマークがついたメニューはかみかみ献立です。</p> | | | | <p>5 牛乳 麦ごはん 春野菜のポトフ 山賊焼き こんにやくサラダ</p>  |
| <p>8 牛乳 麦ごはん 豚汁 鮭の塩焼き 磯香あえ</p> | <p>9 牛乳 麦ごはん おぼろとうふ汁 キムタクごはんの具 ごまあえ</p> <p>ごはんのせて食べましょう</p>  | <p>10 牛乳 米粉パン トマトビーンズスープ ポトフとチーズの林包み 糸寒天サラダ</p> | <p>11 牛乳 麦ごはん 吉野汁 春雨とひき肉の炒め物 おかかあえ</p> | <p>12 牛乳 麦ごはん 具だくさんみそ汁 かじきの南蛮だれ ゆかりあえ</p>   |
| <p>15 牛乳 麦ごはん 山菜うどん汁 厚揚げの肉みそかけ 和風ポテトサラダ</p>  | <p>16 牛乳 麦ごはん ごまみそ汁 じゃがいも加-そぼろ 梅ささみあえ</p>  | <p>17 牛乳 切込みまるパン コーンスープ ルバーグトマトソース さつまいものサラダ</p> <p>パンにはさんで食べましょう</p> | <p>18 牛乳 麦ごはん さわに椀 さばのみそ煮 即席漬け</p> | <p>19 牛乳 麦ごはん かきたま汁 ささみのピリッス 春雨サラダ 桜もち</p>  |
| <p>22 牛乳 麦ごはん ワンタンスープ 麻婆豆腐 華風あえ</p> | <p>23 牛乳 わかめごはん 紅白すまし とりのから揚げ 春色あえ お祝いいちごゼリー</p> <p>入学・進級お祝い献立</p> <p>2c</p>  | <p>24 牛乳 コッパン 寒天スープ カレイフライ コールスローサラダ</p> | <p>25 牛乳 麦ごはん ポークカレー 清美オレンジ ツナごぼうサラダ</p>   | <p>26 牛乳 麦ごはん こんにやくラーメン 肉シューマイ 海そうサラダ</p> <p>3c</p>  |

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB ₁ | ビタミンB ₂ | ビタミンC |
|----------|--------|--------|--------|--------|-----------|--------------------|--------------------|-------|
| 755 kcal | 29.6 g | 20.2 g | 340 mg | 2.6 mg | 234 μgRAE | 0.46 mg | 0.53 mg | 29 mg |

ご入学・ご進級 おめでとうございます

今年度は、小学校11校、中学校7校の約7,700人分の給食を、センター長1名 栄養士5名 調理員62名 施設管理員2名 事務職員2名で、力を合わせて、心をこめてつくります。みなさんが楽しみに待っていてくれるような給食を目指します！

★松本市が給食づくりで大切にしていること★

栄養についての配慮をしています。

豊かで多様な献立を提供できるよう努めています。

地産地消や季節を大切にしています。

ていねいな調理を心がけています。

より安全で安心な給食になるように、確認をていねいに行っています。



朝ごはん
毎日野菜 プラスして
みんなで食べると
元気がアップ！

松本市では毎月19日を「家族団らん手づくり料理を楽しむ日」として、家族みんなで食事を作って、みんなで食べることをすすめています。みなさんのご家庭では、家族で料理を楽しむ機会はありますか？

忘れないでね ぼくのわたしの 給食費

学校からの納入日のお知らせをご確認ください。今年度も学校給食の円滑な運営にご理解とご協力をお願いします。



毎月の献立表などで、これらのマークにも注目してみてください。

