



# 令和 元年度 9 月分 学校給食予定献立表 <A>-B

松本市東部学校給食センター

月	火	水	木	金
2 牛乳 野沢菜のまぜごはん さわに椀 かわはぎフライ キャベツの香味漬け	3 牛乳 麦ごはん さつまいものみそ汁 豚肉の塩麴焼き 南蛮あえ	4 牛乳 コッペパン かぶのスープ チリコンカン 海そうサラダ	5 牛乳 麦ごはん 春雨スープ ねぎみそパオズ 中華風ポテトサラダ お月見ゼリー <b>お月見献立</b> 3こ	6 教育課程 
9 牛乳 麦ごはん 豚汁 いわしのおかか煮 こんぶあえ	10 牛乳 麦ごはん ボークカレー 梨 ごぼうサラダ	11 牛乳 切込み丸パン ポテトスープ メンチカツ コールスローサラダ <b>パンにはさんで食べよう</b>	12 牛乳 麦ごはん ずまし汁 とりにくの梅みそ焼き のり酢あえ	13 牛乳 麦ごはん 中華スープ 中華どんぶり 中華サラダ <b>ごはんにのせて食べよう</b>
16 敬老の日 	17 牛乳 麦ごはん ごまキムチ汁 あんかけ卵焼き かぼちゃサラダ	18 牛乳 背割りコッペパン コーンスープ フランクフルト キャベツサラダ <b>パンにはさんで食べよう</b>	19 牛乳 わかめごはん かきたま汁 ポテトとチーズのホイール包み 春雨サラダ クレープ <b>チョコ味</b>	20 牛乳 麦ごはん きのこのみそ汁 さんまの蒲揚げ 糸寒天の酢の物
23 秋分の日 	24 牛乳 麦ごはん うどん汁 さわらの西京みそ漬け焼き 磯香あえ	25 牛乳 メロンパン ミネストローネ 山賊焼き フルーツポンチ ミルクメーカーコーヒー <b>女鳥羽中学校 希望献立</b>	26 牛乳 麦ごはん 吉野汁 厚揚げのにんじんみそかけ ゆかりあえ	27 文化祭 
30 振替休日 休みの日も 早起き! 朝ごはん!	9月1日は <b>防災の日</b> 			月々の献立表や指導資料、きゅうしょくゆうびんや季節の給食の様子、放射線に関する情報など、ホームページで詳しくお知らせしています。ぜひご覧ください。また、気になる給食のレシピなどありましたら、お気軽に東部学校給食センターまでお問い合わせください。 

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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC
773 kcal	29.0 g	17.2 g	340 mg	2.6 mg	247 μgRAE	0.47 mg	0.56 mg	28 mg

世界で一番 (ACE) の健康長寿を目指す想いを込めた  
**信州 ACE (エース) プロジェクト**

Action (体を動かす)    Check (検診を受ける)    Eat (健康に食べる)

**Eat (健康に食べる) とは…**

- ✪減らそう塩分  
1食の塩分は3g! (給食では2g未満を目指しています)
- ✪増やそう野菜  
野菜はもう一皿! (長野県産の旬の野菜をプラス)

☆作りおき! 給食レシピ ☆  
**☆とり肉の梅みそ焼き☆**

**材料 (4人分)**  
鶏もも肉 70g 4切  
☆梅みその材料☆  
みそ 小さじ2  
みりん 小さじ1  
ねり梅 小さじ1  
さとう 小さじ1

**作り方**  
梅みその材料を合わせてよく混ぜ、鶏もも肉にからめて5分おき、オーブンやフライパンなどでしっかり中に火が通るまで焼く。

**9月の希望献立**  
**女鳥羽中学校**

今日は、女鳥羽中学校の希望献立です。この献立は、全校の意見をもとに決めました。主菜の山賊焼きは、松本市のご当地グルメです。給食の山賊焼きもとても人気があります。楽しく食べられるメニューだと思います。

※ねり梅のかわりに、種をぬいた梅干しを包丁でたたいて使用してもおいしくできます。

**学校給食展**    テーマ 「今の学校給食ってどんな感じでしょう? (自分が食べた学校給食を思い出してみよう)」

日時: 9月29日(日) 10:00~15:00  
場所: イオンモール松本  
はてなBOXや楽しいゲームなど内容は盛りだくさん! 詳しくは、後日学校で配られるチラシをご覧ください。ご家族や友だちと一緒に、ご来場をお待ちしています!

保護者の皆様からお納めいただきました平成30年度学校給食費について、5月24日に監査を受け、7月の定例教育委員会で承認されました。決算報告を9月号の「広報まつもと」に掲載しますのでご覧ください。

~お知らせ~