



令和 2 年度 4 月分 学校給食予定献立表 <A>-<S>

松本市東部学校給食センター

月	火	水	木	金
	7 牛乳 麦ごはん おぼろとうふ汁 豚肉とじゃが芋の甘辛揚げ 磯香あえ	8 牛乳 背割りコッペパン コーンスープ ワソクワト リリース コールスローサラダ	9 牛乳 野沢菜のませごはん 鶏ごぼう汁 鮭の塩焼き こんぶあえ ひしもち	10 牛乳 麦ごはん 五目スープ 春雨とひき肉の炒め物 フルーツポンチ
13 牛乳 麦ごはん 担々こんにやく麺スープ かじきの南蛮だれ ゆかりあえ	14 牛乳 麦ごはん はんぺんのすまし汁 ささみのピリッス ごぼうのごま酢あえ	15 牛乳 黒パン 春野菜のポトフ ルバーグ トマトリース 糸寒天サラダ	16 牛乳 麦ごはん 厚揚げ汁 ちくわのかば揚げ 和風おさつサラダ	17 牛乳 麦ごはん 団子入り具だくさんみそ汁 肉どんぶり たくあんあえ
20 牛乳 麦ごはん 山菜うどん汁 厚揚げの肉みそかけ 春色あえ	21 牛乳 麦ごはん さわに椀 じゃがいも加えそぼろ 梅ささみあえ	22 牛乳 米粉パン 白菜スープ ポトとチーズのホリ包み 海そうサラダ	23 牛乳 麦ごはん 寒天スープ 鶏肉の照り焼きリース チーズおかかサラダ	24 牛乳 わかめごはん 春雨スープ 山賊焼き 和風ポテトサラダ お祝いいちごゼリー
27 牛乳 麦ごはん ポークカレー 宇和ゴールド ツナサラダ	28 牛乳 赤飯 豚汁 さわらの塩こうじ焼き かぶの即席漬	29 昭和の日	30 牛乳 麦ごはん わかめスープ ポークシューマイ 春雨サラダ	

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
762 kcal	29.5 g	19.9 g	327 mg	2.3 mg	241 μgRAE	0.48 mg	0.53 mg	30 mg

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。

このマークがついたメニューはかみかみ献立です。

このマークがついたメニューは「具だくさんみそ汁の日」です。

ご入学・ご進級 みめでとうございませう

今年度は、小学校11校、中学校7校の約7,700人分の給食を、給食センター職員一同、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、確認をていねいにしています。



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がありますか？



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。



忘れないでね ほくのわたしの 給食費

後日学校から通知が配布されますのでご確認ください。
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。

