



令和元年度 9月分 学校給食予定献立表 <CJ>

松本市東部学校給食センター

月	火	水	木	金
2 牛乳 麦ごはん 真だくさんみそ汁 肉とんぶり 香りびたし 	3 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 ミルクコーヒー	4 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	5 牛乳 麦ごはん 豆乳汁 凍り豆腐と豚肉の甘辛揚げ 酢の物 	6 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
9 牛乳 野菜のまぜごはん さわに椀 かわはぎフライ キャベツの香味漬け 	10 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	11 牛乳 麦ごはん 春雨スープ ねぎみそバオズ 中華風ポテトサラダ お月見ゼリー 	12 牛乳 ひじきごはん 鶏ごぼう汁 ちくわの磯辺揚げ ごまあえ 	13 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
16 敬老の日 	17 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 	18 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	19 牛乳 麦ごはん 中華スープ 中華とんぶり 中華サラダ 	20 牛乳 麦ごはん ポークカレー 梨 ごぼうサラダ
23 秋分の日 	24 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 	25 牛乳 麦ごはん 豚汁 いわしのおかか煮 こんぶあえ	26 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 	27 牛乳 麦ごはん すまし汁 とりにくの梅みそ焼き のり酢あえ
30 牛乳 わかめごはん かきたま汁 ポテトとチーズのホイイル包み 春雨サラダ クレープ 	<p>9月1日は 防災の日</p> <p>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。</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
612 kcal	24.2 g	18.8 g	317 mg	1.9 mg	206 μgRAE	0.38 mg	0.50 mg	21 mg

長野県の取組みを
知っていますか？

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)

作ってみよう!
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。

※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。

9月の希望献立

旭町小学校

全クラスにアンケートをとって、多い順にそれぞれいれてあります。バランス的には?ですが、みんなが大好きなものになりました。楽しく食べられるといいです。

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!



~お知らせ~

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。