



# 令和6年度 5月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市東部学校給食センター

〈Bコース〉

日曜	献立名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜	材 料 名			エネルギー
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	ごはん	厚揚げのみそ汁 おろしハンバーグ ゆかりあえ	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉	たまねぎ にんじん はくさい 長ねぎ だいこん もやし きゅうり ゆかり	金芽米 じゃが芋 さとう 白いんげん	567 kcal 24.3 g 17.3 g 1.8 g
2木	ごはん	みそキムチ汁 赤魚の塩麹焼き もやしのナムル	牛乳 豚肉 焼き豆腐 みそ 赤魚	たまねぎ にんじん はくさい しめじ 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり もやし ほうれん草	金芽米 ごま油 白いりごま	518 kcal 25.7 g 15.8 g 1.4 g
7火	たけのごはん	さわに椀 カツオと芋の甘辛揚げ チーズおかかサラダ かしわもち	牛乳 豚肉 油揚げ 極細加工白 かつお 角チーズ 花かつお	たけのこ にんじん だいこん はくさい えのきたけ みつば キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 でんぷん 油 さとう 白いりごま かしわもち	726 kcal 30 g 21.3 g 2.8 g
8水	ごはん	ごまみそ汁 豚肉と竹の子の煮つけ たくあんあえ	牛乳 みそ 豚肉	だいこん たまねぎ 長ねぎ しょうが ごぼう たけのこ にんじん えだまめ はくさい 小松菜 細切たくあん	金芽米 じゃが芋 白ねりごま 突こんにやく さとう 油	551 kcal 22.7 g 15.9 g 1.8 g
9木	ごはん	寒天スープ 厚揚げと豚肉のみそキムチ炒め さつまいもサラダ	牛乳 鶏肉 コンヤク寒天 豚肉 厚揚げ みそ	たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ しょうが にんにく 白菜キムチ漬 ピーマン キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	金芽米 油 さとう でんぷん さつまいも	588 kcal 23.4 g 19 g 1.7 g
10金	ミルクパン	オニオンスープ ポテトカップグラタン(乳・小麦なし) ツナサラダ	牛乳 豆乳 おから 加糖練乳 大豆 豚肉 ツナフレーク	紅ウチー たまねぎ エリンギ ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん ほうれん草	コッパン じゃが芋 さとう バター 米粉 でんぷん 油 さとう	676 kcal 22.4 g 26.9 g 2.5 g
13月	ごはん	けんちん汁 メンチカツ じゃこあえ	牛乳 ゆし豆腐 鶏肉 豚肉 揚げちりめん	ごぼう にんじん だいこん 小松菜 キャベツ きゅうり たまねぎ	金芽米 こんにやく ごま油 油 パン粉 さとう でんぷん	595 kcal 22 g 20.9 g 2.3 g
14火	ごはん	ポークカレー ツナマヨオムレツ 海そうサラダ	牛乳 豚肉 鶏卵 まぐろ油漬け 海そうサラダ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんごピュレ キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 油 さとう でんぷん	632 kcal 22.5 g 21.6 g 2.3 g
15水	わかめごはん	具だくさんみそ汁 鶏唐揚げ(2こ) 春雨サラダ みかんクレープ(乳・卵・小麦なし)	牛乳 塩蔵わかめ 厚揚げ みそ 鶏肉	ごぼう たまねぎ にんじん 長ねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	金芽米 じゃが芋 でんぷん 油 マロニー さとう ごま油 みかんクレープ (乳・卵・小麦なし)	718 kcal 26.8 g 25.8 g 2.8 g
16木	ごはん	ワンタンスープ さばのみりん焼き 寒天のごま酢あえ	牛乳 豚肉 なると さば コンヤク寒天	にんじん たまねぎ しめじ はくさい チンゲンサイ もやし きゅうり	金芽米 ワンタン さとう 白すりごま	599 kcal 29.1 g 22.9 g 2.1 g
17金	コッパン	トマトビーンズスープ 鶏肉のりんごソースかけ ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	にんにく たまねぎ キャベツ セロリー トマト水煮 紅ウチー りんごピュレ ごぼう きゅうり にんじん ホールコーン	コッパン オリーブ油 油 さとう	627 kcal 35.2 g 21.2 g 3.3 g

この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

## 食育だより 5月 月目標 「食べ物と体の関係を知ろう」

新年度が始まり1か月が過ぎましたが、新しい環境には慣れてきましたか。  
5月は比較的過ごしやすい日が多いのですが、年々暑くなるのが早まり、昨年は松本市でも5月に30℃以上を観測した日もありました。本格的に暑くなる前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体を作っていきましょう。

ねっちゅうしょう ふせ しょくせいかつ  
**熱中症を防ぐ食生活のポイント**



はやね はやお  
早寝・早起きをして、  
あさ かなら た  
朝ごはんを必ず食べよう

ねぶそく あさ  
寝不足や朝ごはん  
ぬきでは、ねっちゅうしょう  
ぬきでは、熱中症の  
リスクが高まります。

やさい くだもの た  
野菜や果物を食べよう

やさい くだもの ふく  
野菜や果物に含まれる  
カリウムは、ねっちゅうしょう  
カリウムは、熱中症に  
なった時に回復力を高めます。

みず むぎちや の  
こまめに水や麦茶を飲もう

かわ まえ  
のどが渴く前に  
いっばいでいど  
コップ一杯程度  
の飲みましょう。

あせ えんぶん  
汗をかいたら塩分もとろう

あせ  
汗をたくさんかいた時は  
スポーツドリンクや  
けいこうほすいえき りょう  
経口補水液を利用しましょう



# 令和6年度 5月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Bコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜	材 料 名			エネルギー
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
20月	ごはん	豆腐のすまし汁 いわしのみそ煮 梅ささみあえ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 いわし みそ ささみルー	にんじん はくさい しめじ みつば きゅうり だいこん ねり梅	金芽米 さとう でんぷん	544 kcal 26.9 g 16.1 g 2.4 g
21火	ごはん	わかめスープ 肉シューマイ(2こ) ゆで干し大根の中華サラダ	牛乳 鶏肉 細切かまぼこ わかめ こんぶ 豚肉	たまねぎ にんじん しめじ 長ねぎ ゆで干大根 キャバツ きゅうり しょうが	金芽米 白いりごま さとう ごま油 パン粉 でんぷん 小麦粉	580 kcal 22.9 g 17.4 g 2.5 g
22水	ごはん	山菜うどん汁 きんぴら肉だんご(2こ) えだまめサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	だいこん にんじん えのきたけ わらび みずな うど なめこ たけのこ 長ねぎ えだまめ キャバツ ごぼう たまねぎ にんにく しょうが りんごジュース	金芽米 うどん 油 ごま さとう でんぷん	580 kcal 22.8 g 18.5 g 1.8 g
23木	ごはん	豚汁 春巻き キャバツのごまあえ	牛乳 豚肉 みそ ひじき	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん 長ねぎ キャバツ チンゲンサイ ホールコーン しょうが	金芽米 春雨 じゃが芋 突こんにゃく 油 小麦粉 でんぷん 白すりごま さとう	609 kcal 18.5 g 20.6 g 1.8 g
24金	コッパン	コーン入り野菜スープ レバー入りチリコンカン ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 豚レバー 大豆 金時豆 ひじき	にんじん たまねぎ コーン ホールコーン チンゲンサイ にんにく トマト水煮 キャバツ きゅうり	コッパン さとう 油	613 kcal 30.8 g 19.6 g 2.7 g
27月	ごはん	春野菜のみそ汁 春雨とひき肉の炒め物 磯香あえ	牛乳 みそ 豚肉 角ぎざみのり	にんじん たまねぎ キャバツ えのきたけ 小松菜 にんにく しょうが たけのこ チンゲンサイ だいこん きゅうり	金芽米 じゃが芋 春雨 油 さとう ごま油	502 kcal 17 g 11.6 g 1.7 g
28火	ごはん	鶏ごぼう汁 マンダイのフライ アスパラ入りマヨポテサラダ	牛乳 鶏肉 マンダイ	にんじん だいこん はくさい ごぼう 長ねぎ アスパラガス	金芽米 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 ノックマヨネーズ	627 kcal 26.7 g 21.6 g 1.9 g
29水	ごはん	やさいスープ ドライカレービーンズ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ヨーグルト	にんじん キャバツ ホールコーン 小松菜 にんにく たまねぎ みかん缶 白桃缶 黄桃缶	金芽米 じゃが芋 油 さとう	586 kcal 26.7 g 16.1 g 1.4 g
30木	ごはん	肉団子スープ ホキのマリネ ほたてと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 ホキ ほたてルー	にんじん キャバツ チンゲンサイ たまねぎ レモン汁 赤パプリカ 黄パプリカ だいこん きゅうり	金芽米 じゃが芋 でんぷん 油 さとう 白いりごま	580 kcal 24.5 g 18.3 g 2 g
31金	背割りコッパン	ポトフ フランクフルトサルサトマト コールスローサラダ	牛乳 豚肉 フランクフルト	セロリー たまねぎ にんじん キャバツ にんにく トマト水煮 きゅうり ホールコーン	コッパン じゃが芋 オリーブ油 さとう 油	650 kcal 25.9 g 28.2 g 3.4 g

この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

## げんき きほん はや はや あさ 元気の基本は 早ね・早おき・朝ごはん

毎日元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、体と脳を自覚めさせ、活動するためのエネルギーとなります。

### あさ 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	----------------------

5月は、運動会の練習が始まる学校もあると思います。体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。また、しっかり睡眠をとることで、疲れをすみやかに回復させることができます。白頃から早寝・早起きの習慣が大切ですね。

## あさ 朝ごはんレシピ

簡単に作れる朝ごはんレシピを紹介しています。主食+主菜+副菜を組み合わせた、栄養バランスの良い朝ごはんを手軽に作るができますので、ぜひ見てみてください。

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/65/104336.html>

## 並柳小学校希望献立

6年生のアンケートをもとに、人気のあるメニューを並柳小学校の希望献立にしました。みなさんの好きなメニューもありましたか？また、具だくさんみそ汁には、いろいろな野菜が入っているので、栄養バランスもバッチリです。おいしい給食を食べて元気に学校生活を送ってください。