



令和5年度 10月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Cコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	献立名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	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火		鶏ごぼう汁 さばのみそ煮 ごまあえ	鶏肉 さば みそ牛乳	たまねぎ しめじ ごぼう 長ねぎ しょうが もやし にんじん えだまめ	金芽米 さとう 白すりごま	588 kcal 28.9 g 21 g 1.9 g
2水	ゆかりごはん	白菜なべ はるまき 切干大根とツラのサラダ	豚肉 油揚げ はるまき 牛乳 ツナフレーク	だいこん はくさい えのきたけ ゆでほし大根 きゅうり にんじん	金芽米 さとう 油	671 kcal 27.2 g 26.5 g 2.9 g
3木		豆腐のすまし汁 鶏肉のくわ焼き だいこんのおかかあえ	かまぼこ 豆腐 鶏肉 牛乳 花かつお わかめ	はくさい だいこん きゅうり にんじん みつば	金芽米 コーンスタチ	543 kcal 24.8 g 17.8 g 2 g
4金	アップルレーズンパン	オニオンスープ オムレツミートソース ツナサラダ シャイマカサ(2個)	鶏肉 プレソムレツ 豚ひき肉 牛乳 ツナフレーク	わかろー たまねぎ ホールコーン にんにく キャベツ きゅうり ぶどう にんじん パセリ トマト水煮	アップルレーズンパン バター 油 ごま油 でんぱん さとう	700 kcal 25.2 g 24.5 g 3.2 g
7月		さわに椀 天丼(ちくわ天1個 さつまいも天1個) かぶのゆかりあえ	細切かぼこ 竹輪磯部揚げ 牛乳	たまねぎ だいこん ごぼう こかぶ きゅうり にんじん 小松菜	金芽米 さつまいも天 さとう 油	613 kcal 17.7 g 20.1 g 2.1 g
8火		いも団子汁 タラのみそマヨ焼き なめたけあえ	鶏肉 たら みそ 牛乳	だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり なめたけ にんじん みつば	金芽米 いも団子 ノエッグ マヨネーズ	548 kcal 25 g 14.9 g 2.1 g
9水		大根のみそ汁 厚揚げうま煮 がるがるコニヤク寒天サラダ	油揚げ みそ 豚肉 厚揚げ 牛乳 わかめ コニヤク寒天	にんじん 小松菜 きぬさや だいこん しめじ たけのこ はくさい キャベツ きゅうり	金芽米 さとう でんぱん 油	542 kcal 22.2 g 17.7 g 2.3 g
10木		キムチ汁 蒸し餃子(2個) 春雨サラダ ミルメーク	豚肉 豆腐 餃子 ロースハム 牛乳	はくさい もやし 長ねぎ 白菜キムチ漬 きゅうり キャベツ ホールコーン にんじん	金芽米 マロニー さとう ミルメーク(コヒ) 油 ごま油	590 kcal 19.4 g 16 g 2.1 g
11金	ナン	キーマカレー 鶏唐揚げ(2個) フルーツ白玉	豚ひき肉 大豆の華 鶏肉 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 白桃缶 みかん缶	ナン でんぱん あきない団子 あわせるゼリー 油	783 kcal 39.6 g 27.4 g 2.6 g
15火		白菜中華スープ 春雨の炒め物 ワカメサラダ	豚肉 豚ひき肉 牛乳 わかめ	たまねぎ はくさい 長ねぎ にんにく しょうが しめじ キャベツ きゅうり にんじん 赤パプリカ	金芽米 でんぱん さとう マロニーごま油 油	529 kcal 20.1 g 16.3 g 2.3 g
16水		みそけんちん汁 豚丼 元気サラダ	豆腐 みそ 豚肉 花かつお 牛乳 塩こんぶ	ごぼう だいこん 長ねぎ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん	金芽米 こんにやく しらたき さとう ごま油 油	544 kcal 22 g 16.4 g 2 g



郷土料理にはこのマークがつきます



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にはこのマークがつきます



食育だより

10月 月目標「地域の食べ物を知ろう」

春

- ・ぜんまい
- ・わらび
- ・たけのこ
- ・ふき
- ・たらすの芽
- ・長ねぎ



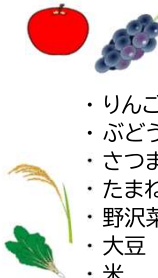
夏

- ・じゃがいも
- ・たまねぎ
- ・きゅうり
- ・なす
- ・かぼちゃ
- ・長ねぎ
- ・スイカ
- ・レタス
- ・トマト
- ・セロリ
- ・キャベツ



秋

- ・ごぼう
- ・にんじん
- ・かぼちゃ
- ・長いも
- ・なす
- ・だいこん
- ・りんご
- ・ぶどう
- ・さつまいも
- ・たまねぎ
- ・野沢菜
- ・大豆
- ・米



冬

- ・ごぼう
- ・長ねぎ
- ・長いも
- ・切干大根
- ・凍り豆腐
- ・凍りもち
- ・乾燥大豆
- ・野沢菜漬け



春は、雪が解けて暖かくなるのをまっていた山菜が収穫できます。

夏から、秋にかけて松本市や周辺地域では色々な種類の作物が収穫されます。甘くておいしいスイカやりんごなどの果物もたくさん食べることができます。

冬、特に1~2月はとても寒く、食材があまり収穫できません。昔は、秋までにとった食材を保存して食べていました。



令和5年度 10月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Cコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	献立名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	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
17木		ワカメスープ イカチリ だいこんのナムル	豆腐 細切わかめ 牛乳	もやし えのきたけ 長ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり にんじん	金芽米 でんぷん さとう 油 ごま油	553 kcal 24.5 g 17.4 g 2.4 g
18金		ジュリエンスープ 手作りグラタン ブロッコリーサラダ	豚肉 ウィナー 牛乳 シェットチーズ 生クリーム	にんじん ブロッコリー たまねぎキャベツ ホールコーン	コッパン 冷凍マカロニ 米粉 さとう 油 オリーブ油	812 kcal 34.5 g 23.4 g 3.2 g
21月		具だくさんみそ汁 大豆コロッケ 塩丸いかの酢の物	みそ 塩いか 牛乳 わかめ	しめじ だいこん たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 油 大豆コロッケ さとう	548 kcal 18.7 g 15.9 g 2.1 g
22火		豚汁 ハンバーグ マロニーサラダ	豚肉 みそ 豚ひき肉 大豆の華 牛乳	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	金芽米 突こんにゃく じゃが芋 さとう マロニー 油 パン粉 豆乳ブル・ハーリーグループ	722 kcal 32.2 g 24 g 2.3 g
23水		鶏湯スープ ショロンポー(2個) もやしのナムル	焼き豚 なた ショロンポー 牛乳	キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり もやし チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	金芽米 こんにゃく麺 ごま油 白いりごま	519 kcal 20.7 g 13.6 g 2.2 g
24木		白菜そぼろ汁 いわしの甘露煮 マヨポテトサラダ	鶏ひき肉 いわし甘露煮 ロースハム 牛乳	しめじ しょうが はくさい きゅうり キャベツ にんじん	金芽米 でんぷん じゃが芋 油 ノックマヨネーズ	600 kcal 22.4 g 23.2 g 2.2 g
25金		きのこ青菜のスープ クレープ オニドレサラダ	ロースハム 豚ひき肉 牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜 トマト 水煮 しめじ えのきたけ セロリー にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	コッパン スパゲッティ さとう 油 オリーブ油	611 kcal 26.1 g 21.3 g 3.9 g
28月		きのこのみそ汁 鶏肉のアップルソースかけ ほうれんそうのりマヨネーズ	みそ 鶏肉 牛乳 角ぎざみのり	えのきたけ しめじ だいこん しょうが りんご たまねぎ もやし きゅうり にんじん 小松菜 ほうれんそう	金芽米 じゃが芋 さとう 油 ノックマヨネーズ	548 kcal 29 g 15.4 g 1.9 g
29火		みそちゃんこ ささみフライ お豆のコロコロサラダ	豚肉 油揚げ みそ ささみフライ 大豆 牛乳	はくさい えのきたけ 長ねぎ しめじ きゅうり ホールコーン にんじん	金芽米 しらたき じゃが芋 油	666 kcal 32.9 g 23.5 g 2.2 g
30水		さつまい マスの塩焼き もやしのり酢あえ	鶏肉 みそ マス 牛乳 角ぎざみのり	だいこん 長ねぎ もやし きゅうり にんじん	金芽米 突こんにゃく さつまい	518 kcal 27.3 g 12.8 g 1.7 g
31木		コーンステーキ ホキフライ コールスローサラダ	鶏肉 ホキ 牛乳 生クリーム	たまねぎ しめじ ホールコーン コーン キャベツ きゅうり レモン汁 にんじん	金芽米 米粉 バターミックス パン粉 バター 油	645 kcal 23.4 g 22.2 g 1.9 g

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

食品ロスとは？

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。食品ロスは食べ物が無駄になるだけでなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。食品ロスを減らすためにできることを考えてみよう。

自分でできる！ 家族と取り組む！ 食品ロスを減らす工夫

値段が安いからといって買いすぎると、結局使い切れずに、捨てる原因にもなります。必要な分を買うようにしましょう。

食事を食べ残すことも食品ロスになります。自分の食べられる量を盛り付け残さずに食べましょう。

10月30日は「食品ロス削減の日」となっています。これは松本市で始めた3010運動が由来といわれています。何をしたらいいのか、それぞれ考えてできることをしていきましょう。

減らそう！ 食品ロス

月々の、きゅうり・ゆき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くわしくお知らせしています。ぜひ、ご覧ください。
<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/kyoiku/list3-35.html>
 また、気になる給食のレシピ等がありましたら、お気軽に西部学校給食センターまで、お問い合わせください。
 TEL: 86-1130 FAX: 86-1150
 メール: kyusyoku@city.matsumoto.lg.jp

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！