



# 令和6年度 1月分 学校給食予定献立表(前半)

〈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 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
9木	ごはん	大豆入りポテトマスープ チキンカツ ツナサラダ	牛乳 野菜入りリゼン 大豆 鶏肉 ツナフレーク	たまねぎ にんじん トマト水煮 きゅうり キャベツ	金芽米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	660 kcal 31.2 g 22.8 g 2 g
10金	コッパパン	コーン入り野菜スープ パン・ビネガー・ローゼ ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 ソルダ・パ・コン 牛肉	にんじん たまねぎ コーン・スト ホールコーン チンゲンサイ ブロッコリー セロリ トマト水煮 にんにく キャベツ きゅうり	コッパパン マカロニ バター さとう 油	615 kcal 28.6 g 19.2 g 3.3 g
14火	ごはん	玄米だんごのお雑煮風 ぶりの塩焼き 三色なます 伊予柑ゼリー	牛乳 鶏肉 祝なるとぶり	はくさい にんじん みつば だいこん きゅうり	金芽米 玄米だんご さとう 伊予柑ゼリー	560 kcal 24.7 g 18.1 g 1.9 g
15水	ごはん	いも団子スープ 豚肉とレタスの中華あん ポテトサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉	はくさい にんじん しめじ れんこん たまねぎ たけのこ きゅうり	金芽米 いも団子 でんぶん 油 ごま油 じゃが芋	625 kcal 20 g 19.1 g 2.1 g
16木	ごはん	根菜の粕汁 めだいの幽庵焼き なめたけあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ めだい	ごぼう だいこん にんじん 長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ ゆず	金芽米 突こんにやく さとう	526 kcal 28.9 g 15.5 g 1.6 g
17金	減量ごはん	カレーうどん汁 ちくわの天がら(2本) こんぶあえ ふりかけ	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ 塩こんぶ	にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 うどん さとう 小麦粉 油	608 kcal 21.2 g 19.7 g 2.2 g
20月	わかめごはん	豚汁 山賊焼き 春雨サラダ フォコロトケープ	牛乳 わかめ 豚肉 みそ 鶏肉	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん 長ねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが りんごジュース	金芽米 ごま油 じゃが芋 突こんにやく でんぶん 油 マロニー さとう フォコロトケープ	725 kcal 25.8 g 29.1 g 3.4 g
21火	ごはん	キムチ鍋 さばのみそ煮 切干大根のいり煮	牛乳 豚肉 焼き豆腐 みそ さば 鶏肉 ちくわ 油揚げ	にんにく 白菜キムチ漬 長ねぎ はくさい にんじん 切干し大根	金芽米 ごま油 さとう 油 でんぶん	634 kcal 29.4 g 22.7 g 2.4 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

## 食育だより

1月 月目標「食べ物や食事ができるまでについて知ろう」

～ 食べ物ができるまで ～

漁師さんが海に出て、旬のおいしい魚や貝などを獲ってきます。  
長野県でもニジマスなどを養殖しています。

魚を獲り、  
牛や豚を飼う

畜産農家さんが、牧場や畜舎で1年中休みなく動物たちの世話をしています。

お米を育てる



米農家さんが、  
田んぼでお米を育てます。  
おいしいお米を作るために、春の田植えから秋の収穫まで、手間暇をかけて稲の世話をしています。



野菜・くだものを育てる

野菜やくだもの農家さんが、りんごやにんじん、長いもや長ねぎなど、松本市の土地に合った野菜やくだものを手間暇かけて、おいしく育てます。





# 令和6年度 1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 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
22水	ごはん	ハヤシライス かにクリームコロッケ まめっこサラダ <small>乳・小麦・加あり</small>	牛乳 豚肉 かに 大豆	たまねぎ にんじん にんにく もやし きゅうり えだまめ	金芽米 油 小麦粉 じゃが芋 さとう 白いりごま でんぷん バターオイル パン粉	732 kcal 24.9 g 31.4 g 2.7 g
23木	ごはん	具だくさんみそ汁 おろし焼肉 たくあんあえ	牛乳 豆腐 わかめ みそ 豚肉	ごぼう しめじ たまねぎ にんじん 長ねぎ にんにく しょうが だいこん オクラ レモン汁 りんご キャベツ 小松菜 細切たくあん	金芽米 じゃが芋 油 さとう	563 kcal 27.7 g 17.3 g 1.7 g
24金	まるパン	ジュリエンスープ ホキフライトマトソース ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 ホキ	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ にんにく トマト水煮 ごぼう きゅうり ホールコーン	まるパン 小麦粉 パン粉 油 オリーブ油 さとう	613 kcal 29.3 g 21.3 g 3 g
27月	ごはん	キャベツのスープ ハバーク照り焼きソース もやしひじきサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 ひじき	にんじん ホールコーン キャベツ ほうれんそう もやし きゅうり たまねぎ	金芽米 さとう でんぷん 油 白いりごま	590 kcal 24.6 g 19.2 g 2.3 g
28火	ごはん	中華卵スープ コーンシュマイ(2コ) ほたてと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 ほたてフック	たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ だいこん きゅうり ホールコーン	金芽米 パン粉 ごま油 さとう でんぷん 小麦粉 油 白いりごま	551 kcal 24.3 g 16.1 g 2.1 g
29水	ごはん	ミートボール野菜スープ ガーリックチキン チーズおかかサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 角チーズ 花かつお	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんにく	金芽米 オリーブ油 でんぷん 油	519 kcal 25.7 g 21 g 1.7 g
30木	ごはん	春雨スープ 大豆入りドライカレー フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ヨーグルト	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ にんにく 黄桃缶 パイナップル みかん缶	金芽米 マロニー さとう	606 kcal 27.8 g 16.7 g 1.8 g
31金	メロンパン	ABCスープ ポトとチーズのアップ焼き 海そうサラダ <small>しまうち小学校 きぼうこんだて</small>	牛乳 豚肉 シリアル ジュレットチーズ 海そうサラダ	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン だいこん きゅうり	まるパン マロニー じゃが芋 オリーブ油 さとう	690 kcal 24.8 g 23.6 g 3.4 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日にはこのマークがつきます

## 東部学校給食センター おしごと紹介 ~出発編~



盛り付けた食缶をコンテナへ運び入れています。



全部がそろっているか、2人でしっかり確認します。



みなさんの学校へ向かってトラック出発!



確認したら、トラックの運転手さんに引き渡します。

## 給食おすすめレシピ「チーズおかかサラダ」

〈材料〉4人分

キャベツ 140g  
きゅうり 20g  
にんじん 20g  
角チーズ 20g  
しょうゆ 小さじ1強  
かつお節 3g

〈作り方〉

①キャベツ、にんじんは細切り、きゅうりは輪切りにする。  
②ふつとうしたお湯で①をさっとゆでて、流水で冷やす。  
③②の水気を切り、角チーズ、しょうゆ、かつお節を加え、よく混ぜたら出来上がり。

チーズ、かつお節が相性ぴったりのサラダです。カルシウムをおぎなうことができます。

## 島内小学校希望献立

全校アンケートをもとに、島内小で人気のメニューの中から寒い冬に心も体もあたたまる献立を考えました。

## 給食のない日は、おうちで牛乳!

学校給食のない土日や冬休み中もカルシウム不足にならないよう、牛乳などからカルシウムを摂取しましょう。



給食のない日は、おうちで牛乳を飲む。