



令和6年度 1月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市西部学校給食センター

〈Aコース〉

日曜	献立名	・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で 並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価	
			1群 (魚・肉・卵・ 大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海 藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・糧 実)		
9 木	牛乳 ごはん 厚揚げ汁 豚肉の黒酢炒め 野菜たっぷりサラダ		厚揚げ 豚ひき肉 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー 赤パプリカ	たまねぎ はくさい 長ねぎ れんこん しめじ キャベツ きゅうり オリーブオイル ホールコーン	金芽米 でんぱん さとう	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	782 kcal 27.3 g 26.2 g 2.4 g
10 金	牛乳 減量ごはん 豆乳ちゃんぽんうどん ショーロンポー(3個) だいこんの中華あえ		豚肉 いか えび かまぼこ 豆乳 ショーロンポー	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし にんにく だいこん	金芽米 うどん さとう	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	735 kcal 29.7 g 17.7 g 2.8 g
14 火	牛乳 ミニコッパパン オニオンスープ カレースパゲティ コールスローサラダ		鶏肉 ショウガ・パセリ	牛乳	にんじん パセリ ピーマン	オリーブ たまねぎ ホールコーン にんにくしょうが りんごピューレ キャベツ きゅうり レモン汁	ミニコッパパン 卵ゲッター	オリーブ油 エッグゲッター (卵不使用) 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	760 kcal 28.4 g 25.5 g 4.7 g
15 水	牛乳 ごはん みそちゃんこ ちくわの蒲揚げ(2個) だいこんのおかかあえ		豚肉 油揚げ みそ ちくわ 花かつお	牛乳	にんじん	はくさい えのきたけ 長ねぎ しめじ だいこん キャベツ	金芽米 しらたき でんぱん さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	738 kcal 27 g 20.6 g 3 g
16 木	牛乳 ごはん 七草いもち汁 ホッケの塩焼き 炒めなます	七草 献立 	鶏肉 かまぼこ ホッケ	牛乳	にんじん みつば かぶの葉	たまねぎ こかぶ だいこん れんこん	金芽米 いももち さとう	油 白いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672 kcal 30.7 g 14.3 g 3 g
17 金	牛乳 ごはん キムチ汁 鶏唐揚げ(2個) 春雨サラダ みかんゼリー	菅野中 希望献立	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	はくさい もやし 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン	金芽米 でんぱん マロニー さとう みかんゼリー	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820 kcal 34.8 g 22.7 g 2.5 g
20 月	牛乳 ごはん 根菜汁 鮭の塩焼き 野沢菜づけ和え	給食記念日 献立 	厚揚げ みそ サケ	牛乳	にんじん 野沢菜漬	たまねぎ ごぼう 長ねぎ だいこん	金芽米 じゃが芋		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	709 kcal 32.7 g 21.6 g 2.1 g
21 火	牛乳 コッパパン きのこ青菜のスープ ミートグラタン コーンサラダ いちごジャム		ロースハム 豚ひき肉	牛乳 生クリーム シュレットチーズ	にんじん 小松菜 カットトマト	しめじ えのきたけ セロリー にんにく オリーブ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッパパン 冷凍マカロニ 米粉 いちごジャム	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	953 kcal 36.3 g 26.1 g 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 1月 月目標「感謝して食べよう」



お正月に食べる料理を紹介します。



おせち料理

「おせち」というのは、季節の変わり目の「節日」のことで、そのときに食べるのが「おせち料理」です。
1月1日のおせち料理は、お正月の間は料理をせず、家族みんなで楽しく過ごせるようにと、料理を作っておくようにしたのが始まりです。



お雑煮

お正月に「ぞうに」を食べる習慣は室町時代からありました。年越しのときにお供えたもちを、ほかの材料と一緒に煮て食べたのが始まりです。昔は今と違って、もち特別な行事のときだけ食べることができる大切な食べ物だったそうです。



七草がゆ

1月7日は「七草」といって、春の七草を入れたおかゆを食べます。1年間病気をせず、無事に暮らせることを祈って食べるものです。七草は「せり・なずな・ごぎょう・はこべ・ほとけのぎ・すずな・すずしろ」です。お正月にごちそうを食べたおなかを休ませる意味もあるようです。





令和6年度 1月分 学校給食予定献立表(後半)

<Aコース>

松本市西部学校給食センター

日曜	献立名 ・牛乳 ・主食 ・汁物 の順で ・主菜 副菜 並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
22水	牛乳 梅菜ごはん はりはりなべ はるまき もやしのごまあえ	豚肉 油揚げ 春巻き	牛乳	にんじん 野沢菜	梅 長ねぎ はくさい 水菜 もやし きゅうり	金芽米 さとう	油 白すりごま	エネルギー 778 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.7 g
23木	牛乳 ごはん ジュリエンスープ 鶏肉のレモンソース マヨポテトサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ レモン汁 きゅうり	金芽米 でんぱん さとう じゃが芋	油 イック*ケアマネーズ (卵不使用)	エネルギー 785 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.1 g
24金	牛乳 ごはん ワカメスープ あんかけ肉団子(3個) だいこんのナムル	豆腐 細切*ホ* 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん	もやし えのきたけ 長ねぎ だいこん きゅうり	金芽米	ごま油	エネルギー 679 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.1 g
27月	牛乳 ごはん 豚汁 いわしのおかか煮 ほうれんそうのりマヨ*サ*	豚肉 みそ いわしおかか煮	牛乳 角きざみのり	にんじん ほうれんそう	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 突こん*にやく じゃが芋	イック*ケアマネーズ (卵不使用)	エネルギー 774 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.4 g
28火	牛乳 コッパパン ミネストローネ ロングメンチカツ オニドレサラダ	豚肉 大豆 ロングメンチカツ	牛乳	にんじん カット*ト* パセリ	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッパパン じゃが芋 さとう	オリーブ油	エネルギー 865 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 32 g 食塩相当量 4.4 g
29水	牛乳 ごはん 粕汁 鶏肉のきのこあんかけ なめたけあえ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが だいこん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり なめたけ	金芽米 突こん*にやく さとう でんぱん		エネルギー 670 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.6 g
30木	牛乳 ごはん チキンカレー ハンバーグ マロニーサラダ ミルク	鶏肉 豆乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆の華	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ 水菜 りんごピューレ キャベツ	金芽米 じゃが芋 さとう マロニー ミルク(コ*ヒ*)	油	エネルギー 922 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 3.4 g
31金	牛乳 ごはん 春雨すまし さばのみそ煮 もやしのり酢あえ	鶏肉 さば みそ	牛乳 角きざみのり	にんじん	たまねぎ 長ねぎ しょうが もやし きゅうり	金芽米 マロニー さとう		エネルギー 740 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.8 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

今月は全国学校給食週間があります。

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。

献立は、おにぎり・塩鮭・菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年頃の給食

楽しく食べると体にも良いことがあります

食べ物は、口から食道を通って胃にいります。胃では・・・

- ①さらに食べ物を細かくドロドロにします。
- ②胃液(食べ物を消化する液)が出て分解します。

胃の働きは、心と関係しています。

イライラしたり、おこったり、悲しんだりしていると、胃液の出が悪くなって食べ物の消化が十分にできなくなり、胃が痛くなったりするよ。

胃はとても正直で私たちが楽しく食事をしていても胃も調子よく働くんだよ。

月々の、きゅうり・しょうゆ・ゆびんや季節の給食の様子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。
<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!