



# 令和6年度 1月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Bコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	献立名	・主食・牛乳 ・汁物 ・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		あつぷ 厚揚げ汁 手作リシューマイ 野菜たっぷりサラダ	厚揚げ 豚ひき肉 冷凍液卵 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 干しいたけ キャバツ きゅうり ホールコーン 炒-アビ コス	金芽米 でんぷん パン粉 しゅうまいの皮 さとう 白いりごま 油	624 kcal 24.7 g 22.4 g 1.9 g
10金		なな草 七草いもち汁 ホッケの塩焼き 炒めなます	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 こかが だいこん れんこん	金芽米 いもち さとう 油 白いりごま	519 kcal 24.2 g 12.3 g 2.2 g
14火		キムチ汁 鶏唐揚げ(2個) 春雨サラダ	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	はくさい もやし 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり キャバツ ホールコーン にんじん	金芽米 でんぷん マロニー さとう みかんゼリー 油 ごま油	642 kcal 27.2 g 19 g 2 g
15水		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 牛乳 ソルダ-パ-コン	にんじん パセリ ピーマン オノワチー 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 キャバツ きゅうり レモン汁	ミニコッパン スパゲッティ オリーブ油 油 Igg' ケアマネ-ズ (卵不使用)	593 kcal 22.8 g 21.2 g 3.5 g
16木		ジュリエンヌスープ 鶏肉のレモンソース マヨポテトサラダ	豚肉 鶏肉 牛乳	たまねぎ キャバツ レモン汁 きゅうり にんじん	金芽米 でんぷん さとう じゃが芋 油 Igg' ケアマネ-ズ (卵不使用)	615 kcal 29 g 20.3 g 1.7 g
17金		こんさいしる 根菜汁 鮭の塩焼き 野沢菜づけ和え	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	544 kcal 25.7 g 17.9 g 1.5 g
20月		はるさめ 春雨すまし さばのみそ煮 もやしののり酢あえ	鶏肉 さば みそ 牛乳 角さざみのり	たまねぎ 長ねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん	金芽米 マロニー さとう	567 kcal 26.6 g 17.6 g 2.2 g
21火		ワカメスープ あんかけ肉団子(2個) だいこんのナムル	牛乳 豆腐 細切か-ん 肉だんご わかめ	もやし えのきたけ 長ねぎ だいこん きゅうり にんじん	金芽米 ごま油	516 kcal 19.4 g 14.5 g 2.4 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 にはこのマークがつきます		

## 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

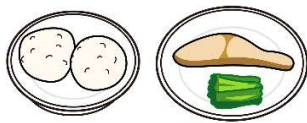
日曜	献立名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	
22水		きのこ <sup>あおな</sup> と野菜のスープ ミートグラタン コーンサラダ いちごジャム	ロースハム 牛乳 生クリーム シュレットチーズ 豚ひき肉	にんじん 小松菜 カットトマト しめじ えのきたけ セロリー にんにく 木酢液 キヤベツ きゅうり ホールコーン	コッパン 冷凍マカロニ 米粉 いちごジャム 油	780 kcal 29.5 g 22 g 3.1 g
23木	 減量ごはん	豆腐 <sup>とうひょう</sup> ちゃんぽんうどん ショーロンポー(2個) だいこん <sup>ちゅうか</sup> の中華あえ	豚肉 いか えび かまぼこ 豆乳 ショウポ - 牛乳 わかめ	キャベツ もやし にんにく だいこん にんじん 野沢菜	金芽米 うどん さとう ごま油	560 kcal 23.2 g 14.8 g 2.2 g
24金	 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	梅 長ねぎ はくさい 水菜 もやし きゅうり にんじん	金芽米 さとう 油 白すりごま	609 kcal 22.7 g 22.9 g 2.1 g
27月		チキンカレー ハンバーグ マロニーサラダ ミルメーク	鶏肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆乳 大豆の華 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ りんごピューレ 水菜 キヤベツ にんじん	金芽米 じゃが芋 油 さとう マロニー ミルメーク(コヒ)	722 kcal 28.5 g 23.1 g 2.7 g
28火		豚汁 いわしのおかか煮 ほうれんそうのりマヨナガ	豚肉 みそ いわしおかか煮 牛乳 角ぎざみのり	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 にんじん ほうれんそう	金芽米 突こんにやく じゃが芋 イック ケマヨネズ(卵不使用)	606 kcal 24.3 g 23.2 g 2 g
29水		ミネストローネ ロングメンチカツ オンドレサラダ	豚肉 大豆 牛乳 ロングメンチカツ	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん カットトマト パセリ ホールコーン	コッパン じゃが芋 さとう オリーブ油 油	708 kcal 28.3 g 26.9 g 3.5 g
30木		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	はくさい えのきたけ 長ねぎ しめじ キヤベツ きゅうり にんじん	金芽米 しらたき でんぱん さとう 油	566 kcal 21 g 17.4 g 2.2 g
31金		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	しょうが だいこん たまねぎ しめじ キヤベツ きゅうり なめたけ にんじん 小松菜	金芽米 突こんにやく さとう でんぱん	518 kcal 30.4 g 11.9 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日にはこのマークがつきます						

楽しく食べると体にも良いことがあります

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。

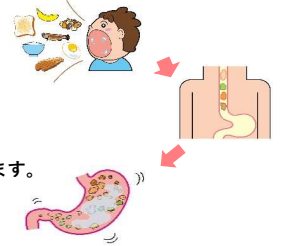
献立は、おにぎり・塩鮭・菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。



明治22年頃の給食

食べ物は、口から食道を通して胃にいきます。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。



胃の動きは、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していると胃も調子よく働くんだよ。



月々の、きゅうしよくゆうびんや季節の給食の様子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!