



# 令和6年度 3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・種実)	
3月	牛乳 ごはん 花心のすまし汁 そばろ丼の具 菜の花あえ ひしもち	豆腐 鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆の華 たまごそばろ	牛乳 わかめ	にんじん なばな	えのきたけ たまねぎ だいこん えだまめ しょうが もやし ホールコーン	金芽米 花ふ さとう ひしもち	油	エネルギー 760 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.3 g
4火	牛乳 コッペパン يونب* タージ* 照り焼きチキン フレンチサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ ホールコーン يونب* -st キャベツ きゅうり	コッペパン 米粉 さとう でんぷん	バター 油	エネルギー 720 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.2 g
5水	牛乳 ごはん 蒟蒻麺スープ あじフライ ポテトサラダ	豚肉 なんと あじ松葉開きフライ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	金芽米 こんにやく麺 じゃが芋	油 Egg* ケアマネーズ* (卵なし)	エネルギー 698 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.2 g
6木	牛乳 ごはん 大根のみそ汁 麻婆豆腐 のり酢あえ	きな粉 みそ 豆腐 豚ひき肉	牛乳 わかめ 角きざみのり	にんじん にら	だいこん 長ねぎ たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	金芽米 さとう でんぷん	油 ごま油	エネルギー 641 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.2 g
7金	牛乳 ごはん ウイナーカレー ツナサラダ いよかん	豚肉 ウイナー ツナフレーク	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ いよかん りんごビューレ だいこん きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう	油	エネルギー 733 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.9 g
10月	牛乳 ごはん 豚汁 ソースカツ たくあん漬けあえ	豚肉 みそ 鶏肉 花かつお	牛乳	にんじん	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ 細切たくあん キャベツ	金芽米 突こんにやく じゃが芋 バターミックス パン粉 ざらめ糖	油	エネルギー 704 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g
11火	牛乳 コッペパン ABCスープ ポークビーンズ チーズサラダ	ショルダ* -ハ* -コン 豚肉 大豆	牛乳 角チーズ	にんじん	セロリー たまねぎ はくさい キャベツ ホールコーン	コッペパン マカロニ(ABC) じゃが芋 さとう	油	エネルギー 602 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.6 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



3月 月目標「食生活の反省をしよう」

### 食生活について1年間を振り返ってみよう

自分ができたことにチェックを入れてみましょう

<input type="checkbox"/> 食事の前に手洗いができた 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは必ず食べた 	<input type="checkbox"/> 食事のあいさつができた 	<input type="checkbox"/> よくかんで食べるよう心がけた 
<input type="checkbox"/> 栄養のバランスについて意識して食べることができた 	<input type="checkbox"/> 家の手伝いができた 	<input type="checkbox"/> 地場産物や郷土料理、行事食について知ることができた 	<input type="checkbox"/> 環境や資源に配慮して食事ができた  ゴみの分別 食べ残しを減らす

ご卒業おめでとうございます  
 今年度の給食も残りわずかとなりました。3年生のみなさんは4月からの新生活に向けて準備がすすんでいることと思います。  
 9年間の給食はいかがでしたか？これからは自分の体のために、今まで学んだことや給食を思い出して、自ら考え、バランスの良い食事を食べるようしてくださいね。





# 令和6年度 3月分 学校給食予定献立表(後半)

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・ 種実)	
12 水	牛乳 ごはん 春雨汁 豚肉とパスタのごまみそ和え 大根の中華あえ	豆腐 豚レバー 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 長ねぎ だいこん きゅうり	金芽米 マロニー でんぱん さとう	油 白すりごま ごま油 ラー油	エネルギー 759 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.1 g
13 木	牛乳 野沢菜ごはん みそ味の芋団子汁 さばの塩焼き がるがるコンヤク寒天サラダ	油揚げ みそ さば	牛乳 コンヤク寒天	にんじん ブロッコリー	えのきたけ しめじ だいこん 長ねぎ キャベツ	金芽米 いも団子 さとう	油	エネルギー 721 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.3 g
14 金	牛乳 ごはん きのこ青菜のスープ おろし焼肉 ごまネーズサラダ	焼き豚 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ えのきたけ セロリー にんにく たまねぎ しょうが だいこん レモン汁 りんごビューレ キャベツ	金芽米 さとう さつま芋	油 ねりごま エッグケマチーズ (卵なし) 白すりごま	エネルギー 703 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.9 g
17 月	牛乳 赤飯+ごま塩 お祝いすまし汁 えびフライ(2本) 春色サラダ お祝い豆乳ケーキ	卒業 お祝い献立 小豆 祝なると 豆腐 えびフライ	牛乳	にんじん みつば ブロッコリー	えのきたけ だいこん キャベツ ホールコーン	金芽米 もち米 さとう お祝いケーキ	油 ごま塩	エネルギー 803 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.4 g
18 火	牛乳 ごはん とうふのみそ汁 チーズハンバーグ まぜっこサラダ	豆腐 みそ 豚ひき肉	牛乳 わかめ 粉チーズ 角チーズ 揚げちりめん	にんじん ほうれんそう	はくさい えのきたけ 長ねぎ たまねぎ キャベツ	金芽米 パン粉 さとう	白いりごま 油	エネルギー 742 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.8 g

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

## ご卒業・終了おめでとうございます

今年度のまとめの月である3月になりました。みなさんの食生活はどのような1年間でしたか？朝ごはんを毎日食べましたか？好き嫌いは減りましたか？食事のお手伝いをしましたか？振り返ってみましょう。

### 春休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。

長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。



自分で作ってみよう

主食・主菜・副菜(野菜のおかず)をたっぷりとりましょう



### Q 生活習慣病は大人になってから気をつけよう

A 生活習慣病は運動不足や夜型生活、食習慣の長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、大人になってから変えようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から正しい食習慣を身につけるようにしましょう。

#### こんなことに気をつけよう

食べすぎ



朝食抜き



野菜や果物を食べないなど偏食



脂質、塩分、糖分のとりすぎ



夜遅くに食べる



### ☆作ってみよう☆

#### 給食人気メニュー「キムチ汁」 希望献立にも時々選ばれています

##### 作り方

- ①豚肉は一口大に切る。にんじんは短冊、玉ねぎはうす切り、長ねぎは小口切り、キムチ漬けと豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②だし汁に豚肉を入れ、アクをとったら、キムチ漬けとかたい野菜から順に入れ、味付けして、さいごに豆腐と長ねぎを入れて仕上げる。

材料・4人分

豚肉薄切り	40g
にんじん	60g
玉ねぎ	60g
豆腐	100g
白菜キムチ漬け	40g
長ねぎ	20g
だし汁	360ml
しょうゆ	小さじ2½
酒	小さじ1



\*給食ではかつお節1人2gでだしをとっています。市販の和風だしでもOKです。その場合は塩分を調節してください。



月々の、きゅうしょ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](mailto: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!