



# 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

〈Cコース〉

| 日曜               | 献立名                         | 汁物<br>・主食・牛乳<br>・主菜<br>・副菜<br>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<br>脂質<br>食塩相当量                  |
| 3月               | 野沢菜ごはん                      | みそ味の芋団子汁<br>さばの塩焼き<br>ぶるぶるのじゃが寒天が*      | 油揚げ みそ さば<br>牛乳 じゃが寒天        | えのきたけ しめじ だいこん<br>長ねぎ キャベツ<br>にんじん ブロッコリー             | 金芽米 いも団子<br>さとう 油                           | 573 kcal<br>23.3 g<br>18.1 g<br>2.2 g |
| 4火               | 蒟蒻麺スープ<br>あじフライ<br>ポテトサラダ   | 卵なし                                     | 豚肉 なたと 牛乳<br>あじ松葉開きフライ       | もやし たまねぎ 長ねぎ<br>しょうが にんにく きゅうり<br>キャベツ にんじん<br>チンゲンサイ | 金芽米 こんにゃく麺<br>じゃが芋 油<br>イック ケアマネーズ (卵なし)    | 577 kcal<br>22.6 g<br>19.4 g<br>2.1 g |
| 5水               | ウイナーカレー<br>ツナサラダ<br>いよかん    |   | 豚肉 ウイナー<br>ツナフレーク 牛乳         | にんにく しょうが たまねぎ<br>りんご ビューレ だいこん<br>きゅうり いよかん にんじん     | 金芽米 じゃが芋<br>さとう 油                           | 618 kcal<br>21.6 g<br>21.2 g<br>1.9 g |
| 6木               | 豚汁<br>ソースカツ<br>たくあん漬けあえ     | 卵なし                                     | 豚肉 みそ 鶏肉<br>花かつお 牛乳          | ごぼう しょうが たまねぎ<br>だいこん 長ねぎ<br>細切たくあん キャベツ<br>にんじん      | 金芽米 突こんにゃく<br>じゃが芋 油<br>バターミックス<br>パン粉 ざらめ糖 | 578 kcal<br>27.2 g<br>16.6 g<br>2.1 g |
| 7金               | ABCスープ<br>ポークビーンズ<br>チーズサラダ |   | ソルグ パーコン<br>豚肉 大豆<br>牛乳 角チーズ | セロリー はくさい<br>ホールコーン たまねぎ<br>キャベツ にんじん                 | コッパン 油<br>マカロニ(ABC) じゃが芋<br>さとう             | 602 kcal<br>27.2 g<br>19.1 g<br>2.6 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     | 具だくさんみそ汁にはこのマークがつけます                                  |   |                                       |



## 食育だより

3月 月目標「一年間の給食を振り返ろう」

今年度も残りわずかとなりました。給食や授業を通じてこの1年、みなさんへ大切なことを伝えてきました。1年間の自分の食生活や給食を振り返って、できたことは口にチェックをしてみましょう。

いくつかチェックできたかな？  
できることからチャレンジして  
いきましょう。



- |   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べましたか                |  | <input type="checkbox"/> 身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできましたか  |  |
| <input type="checkbox"/> はしの持ち方や食べ方などのマナーを身につけられましたか  |  | <input type="checkbox"/> よく噛んで食べましたか                 |  |
| <input type="checkbox"/> 苦手なものにもチャレンジできましたか           |  | <input type="checkbox"/> 郷土食や行事食について知ることができましたか      |  |
| <input type="checkbox"/> いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができましたか |  | <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事について、学ぶことができましたか |  |

## ご卒業おめでとうございます

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小学校での給食の思い出は作れましたか？成長すると、自分で食べ物を選んだり、料理を作ったりする機会も増えていきます。今まで学んだことや、給食の献立を参考にして栄養バランスのよい食事を心がけてください。





# 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

<Cコース>

| 日曜  | 献立名                                | 汁物<br>・主食・牛乳<br>・主菜<br>・副菜 | 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<br>脂質<br>食塩相当量                  |
| 10月 | 花ふのすまし汁<br>そぼろ丼の具<br>菜の花あえ ひしもち    | ひなまつり<br>こんだて              | 豆腐 たまごそぼろ<br>鶏ひき肉 豚ひき肉<br>大豆の華 牛乳<br>わかめ | えのきたけ たまねぎ だいこん<br>えだまめ しょうが もやし<br>ホールコーン にんじん なばな                        | 金芽米 花ふ さとう<br>ひしもち 油                            | 655 kcal<br>25.6 g<br>18.9 g<br>2.3 g |
| 11火 | 大根のみそ汁<br>厚揚げのそぼろあんかけ<br>のり酢あえ     |                            | きな粉 みそ 牛乳<br>厚揚げ 豚ひき肉<br>わかめ 角さざみのり      | だいこん 長ねぎ しょうが<br>もやし きゅうり にんじん   | 金芽米 さとう でんぷん<br>白いりごま                           | 574 kcal<br>25.3 g<br>21 g<br>1.9 g   |
| 12水 | きのこと青菜のスープ<br>おろし焼肉<br>ごまネーズサラダ    |                            | 焼き豚 豚肉 牛乳                                | しめじ えのきたけ セロリー<br>にんにく たまねぎ しょうが<br>だいこん レモン汁 にんじん<br>りんごピューレ キャバツ<br>ごまつな | 金芽米 さとう さつまい<br>油 ねりごま 白すりごま<br>エッグ ケアマネーズ(卵なし) | 598 kcal<br>24.1 g<br>21.5 g<br>1.9 g |
| 13木 | お祝いすまし汁<br>えびフライ<br>春色サラダ お祝い豆乳ケーキ | 卵なし<br>そつぎょう<br>おいわいこんだて   | 小豆 祝なると<br>豆腐 えびフライ 牛乳                   | えのきたけ だいこん キャバツ<br>ホールコーン にんじん みつば<br>ブロッコリー                               | 精白米 もち米 さとう<br>お祝いケーキ 油<br>ごま塩                  | 650 kcal<br>27.2 g<br>21 g<br>2.2 g   |
| 14金 | コーンポタージュ<br>照り焼きチキン<br>フレンチサラダ     |                            | 鶏肉 牛乳<br>生クリーム                           | たまねぎ ホールコーン<br>ーナースト キャバツ<br>きゅうり にんじん                                     | コッパン 米粉 さとう<br>でんぷん バター 油                       | 628 kcal<br>30.6 g<br>21.4 g<br>2.9 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

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ればよい？

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



夜遅くに食べる



脂質、塩分、糖分のとりすぎ



## ☆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      | 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](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!