



# 令和6年度 3月分 学校給食予定献立表(前半)

## 〈Aコース〉

## 松本市東部学校給食センター

| 日曜  | 献立名<br>・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<br>(魚・肉・卵・大豆・豆製品)           | 2群<br>(牛乳・小魚・海藻) | 3群<br>(緑黄色野菜)       | 4群<br>(その他の野菜・果物)                                               | 5群<br>(穀類・芋類・砂糖)                      | 6群<br>(油脂・種実) |                                                            |
| 3月  | 牛乳 ごはん<br>いも団子汁<br>キムタクごはんの具<br>ごぼうサラダ           | 鶏肉<br>豚肉                       | 牛乳               | にんじん                | だいこん えのきたけ<br>長ねぎ たまねぎ<br>白菜キムチ漬 つぼ漬<br>ごぼう きゅうり<br>ホールコーン      | 金芽米<br>いも団子<br>さとう                    | ごま油           | エネルギー 679 kcal<br>たんぱく質 27.1 g<br>脂質 16.5 g<br>食塩相当量 2.7 g |
| 4火  | 牛乳 ごはん<br>具だくさんみそ汁<br>かつおフライ<br>かぼちゃサラダ          | 厚揚げ<br>みそ<br>かつお               | 牛乳               | にんじん<br>小松菜<br>かぼちゃ | だいこん<br>たまねぎ<br>しめじ<br>きゅうり                                     | 金芽米<br>小麦粉<br>パン粉                     | 油             | エネルギー 732 kcal<br>たんぱく質 28.5 g<br>脂質 22.2 g<br>食塩相当量 2.7 g |
| 5水  | 牛乳 背割りコッパパン<br>ポトフ<br>フランクフルト<br>コーンサラダ          | 豚肉<br>フランクフルト                  | 牛乳               | にんじん<br>トマトピューレ     | セロリー<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>ホールコーン<br>きゅうり                          | コッパパン<br>じゃが芋<br>さとう                  | 油             | エネルギー 795 kcal<br>たんぱく質 30.5 g<br>脂質 33 g<br>食塩相当量 4.7 g   |
| 6木  | 牛乳 ごはん<br>五角みそ汁<br>ソースチキンカツ<br>よるこんがうえ           | 豆腐<br>みそ<br>鶏肉                 | 牛乳<br>塩こんが       | にんじん                | だいこん<br>長ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>えだまめ                             | 金芽米 こんにゃく<br>じゃが芋 小麦粉<br>パン粉 さとう      | 油             | エネルギー 772 kcal<br>たんぱく質 37.2 g<br>脂質 20.9 g<br>食塩相当量 3.1 g |
| 7金  | 牛乳 玄米入りごはん<br>ポークカレー<br>ハンバーグ<br>福神漬あえ           | 豚肉<br>鶏肉                       | 牛乳               | にんじん                | しょうが にんにく<br>たまねぎ<br>りんごピューレ<br>キャベツ きゅうり<br>福神漬                | 金芽米<br>ゆかり玄米<br>じゃが芋<br>でんぷん          | 油             | エネルギー 899 kcal<br>たんぱく質 33.1 g<br>脂質 30.5 g<br>食塩相当量 3.2 g |
| 10月 | 牛乳 ちらしずし<br>花ふのすまし汁<br>えびしゅうまい(3個)<br>春色サラダ ひしもち | 鶏肉<br>えび<br>たら<br>ツナフレーク<br>大豆 | 牛乳               | にんじん<br>みつば         | えのきたけ はくさい<br>だいこん キャベツ<br>きゅうり たまねぎ<br>たけのこ れんこん<br>かんぴょう しいたけ | 金芽米 花ふ<br>さとう ひしもち<br>でんぷん パン粉<br>小麦粉 | 油             | エネルギー 834 kcal<br>たんぱく質 28.8 g<br>脂質 19.3 g<br>食塩相当量 4.5 g |
| 11火 | 牛乳 ごはん<br>豚汁<br>さばのうま煮<br>のり酢あえ                  | 豚肉<br>みそ<br>さば                 | 牛乳<br>角きざみのり     | にんじん<br>ほうれんそう      | ごぼう たまねぎ<br>だいこん しょうが<br>長ねぎ はくさい<br>きゅうり                       | 金芽米<br>突こんにゃく<br>さとう                  | 油             | エネルギー 726 kcal<br>たんぱく質 33.4 g<br>脂質 23.9 g<br>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



## 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



☐ 食事の前に手洗いが  
できた



☐ 朝ごはんは必ず  
食べた



☐ 食事のあいさつが  
できた



☐ よくかんで食べるよう  
心がけた



☐ 栄養のバランスに  
ついて意識して  
食べることが  
できた



☐ 家の手伝いができた



☐ 地場産物や郷土料理、  
行事食について知ることが  
できた



☐ 環境や資源に配慮して  
食事ができた



ゴミの分別



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)

## 〈Aコース〉

## 松本市東部学校給食センター

| 日曜                                                                                                                                    | 献立名<br>・牛乳・主食<br>・汁物<br>・主菜<br>・副菜<br>の順で<br>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<br>(魚・肉・卵・大豆製品)                 | 2群<br>(牛乳・小魚・海藻)  | 3群<br>(緑黄色野菜)     | 4群<br>(その他の野菜・果物)                                      | 5群<br>(穀類・芋類・砂糖)                      | 6群<br>(油脂・種実)                 |                                                            |
| 12水                                                                                                                                   | 牛乳 コッパパン<br>ブラウンシチュー<br>チーズオムレツ<br>ブロッコリーサラダ               | 豚肉 卵                               | 牛乳 チーズ            | にんじん<br>ブロッコリー    | にんにく たまねぎ<br>しめじ キャベツ<br>きゅうり<br>ホールコーン                | コッパパン<br>じゃが芋<br>さとう<br>でんぷん          | 油                             | エネルギー 756 kcal<br>たんぱく質 31.6 g<br>脂質 29.9 g<br>食塩相当量 3.9 g |
| 13木                                                                                                                                   | 牛乳 ごはん<br>ワンタンスープ<br>厚揚げ入りプルコギ<br>だいこんのナムル                 | 豚肉<br>なると<br>厚揚げ                   | 牛乳                | にんじん<br>にら<br>小松菜 | たまねぎ はくさい<br>にんにく しょうが<br>だいこん きゅうり                    | 金芽米<br>ワンタン<br>しらたき<br>さとう            | ごま油<br>白いりごま                  | エネルギー 733 kcal<br>たんぱく質 29.4 g<br>脂質 23.4 g<br>食塩相当量 2.7 g |
| 14金                                                                                                                                   | 牛乳 赤飯<br>お祝いすまし汁<br>チキン南蛮<br>春雨サラダ お祝いケーキ<br>タルタルソース       | 小豆<br>祝なると<br>豆腐<br>鶏肉<br>乳・卵・小麦なし | 牛乳                | にんじん<br>みつば       | えのきたけ だいこん<br>はくさい きゅうり<br>キャベツ                        | 金芽米 もち米<br>でんぷん さとう<br>マロニー<br>お祝いケーキ | 油<br>ごま油<br>ノンエッグ タルタル<br>ソース | エネルギー 924 kcal<br>たんぱく質 36.7 g<br>脂質 27.9 g<br>食塩相当量 2.9 g |
| 17月                                                                                                                                   | 牛乳 ごはん<br>かきたま汁<br>酢豚<br>オニドレサラダ                           | 細切かぼち<br>卵<br>豚肉                   | 牛乳                | にんじん<br>ピーマン      | えのきたけ たまねぎ<br>長ねぎ たけのこ<br>黄パプリカ キャベツ<br>きゅうり<br>ホールコーン | 金芽米<br>でんぷん<br>さとう                    | 油                             | エネルギー 792 kcal<br>たんぱく質 30.8 g<br>脂質 24.8 g<br>食塩相当量 3.4 g |
| 18火                                                                                                                                   | 牛乳 ごはん<br>ABCスープ<br>チーズ入りミートローフ<br>男爵いものポテトサラダ<br>手作りももゼリー | 鶏肉<br>豚肉<br>冷凍液卵<br>コースハム          | 牛乳<br>角チーズ<br>アガー | にんじん<br>トマトピューレ   | セロリー たまねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>ホールコーン<br>セロリ<br>ももジュース 白桃缶  | 金芽米<br>マカロニ<br>パン粉<br>さとう<br>じゃが芋     | ノンエッグ マヨネーズ                   | エネルギー 872 kcal<br>たんぱく質 33.6 g<br>脂質 26.7 g<br>食塩相当量 2.7 g |
| <div>郷土料理にはこのマークがつきます</div> <div>この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます</div> <div>かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます</div> <div>具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます</div> |                                                            |                                    |                   |                   |                                                        |                                       |                               |                                                            |

## ～春休み中は普段できない作業をします～

長期連休中は、調理場内外の清掃や機械の点検・整備、調理器具・食缶・お皿・カップの洗浄を行います。春休みは新年度に変わるため、すべての表示を新しい児童生徒数に合わせることが必要になり、約2週間しか時間がないので、非常に大変です。



お皿約8000枚、カップ約16000枚、手作業で1枚1枚丁寧にみがきます。

場内には、たくさんの換気扇があります。部品を一つずつ外し、洗浄します。



## 給食のない日は、おうちで牛乳！



牛乳に含まれるカルシウムは、骨の成長や健康な骨の形成に必要な栄養素です。しかし、今1日に必要な小中学生のカルシウム推奨量(650～1,000mg)に対して給食のない日は、小中学生で200～470mg(牛乳180～530mLほど)も不足しています。

小中学生は、一生のうちで骨量を大きく増やす大事な時期です。学校給食のない土日や春休み中も毎日コツコツカルシウムをとりましょう。

## 給食おすすめレシピ「ポークカレー」



### 〈材料〉4人分

|             |         |
|-------------|---------|
| 豚肉          | 80 g    |
| じゃがいも       | 120 g   |
| にんじん        | 80 g    |
| たまねぎ        | 80 g    |
| しょうが(すりおろす) | 少々      |
| にんにく(すりおろす) | 少々      |
| 油           | 適量      |
| 塩           | 少々      |
| カレー粉        | 少々      |
| ケチャップ       | 大さじ1    |
| チャツネ        | 5 g     |
| しょうゆ        | 小さじ1    |
| 中濃ソース       | 大さじ1/2  |
| カレールウ       | 45 g    |
| ガラムマサラ      | 少々      |
| 水           | 500ml程度 |

### 〈作り方〉

- ① 豚肉・じゃがいも・にんじんは一口大に切り、たまねぎはくし型に切る。
- ② 鍋に油を入れ、にんにく・しょうがを軽く炒め、たまねぎを加え、しっかり炒める。
- ③ 豚肉・塩・カレー粉を入れて炒め、にんじんを入れてよく炒める。
- ④ じゃがいもを入れてひと混ぜしたらケチャップ・チャツネ・しょうゆ・中濃ソース・水を入れて煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、火を止めてカレールウを入れて弱火で煮込む。
- ⑥ 最後にガラムマサラを入れて出来上がり。

給食センターでは大きな釜で一度にたくさん作るため、ご家庭で作るときに比べ、野菜から出てくる水分や味などに違いが出てきます。調節しながら作ってください。