



令和6年度 3月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Bコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	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	
3月	 玄米入りごはん	 ・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	豚肉 鶏肉 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ りんごピューレ キャベツ きゅうり 福神漬 にんじん	金芽米 ゆかり玄米 じゃが芋 油 でんぷん	701 kcal 26.7 g 24.9 g 2.5 g
4火	 ちらしずし	 花ふのすまし汁 えびしゅうまい (2個) 春色サラダ ひしもち	えび ツナフレーク 鶏肉 たら 大豆 牛乳	えのきたけ はくさい だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん みつば しいたけ たけのこ れんこん かんぴょう	金芽米 花ふ さとう ひしもち 油 パン粉 小麦粉 でんぷん	674 kcal 23.2 g 16 g 3.4 g
5水	 ごはん	 根菜のみそ汁 ソースチキンカツ よろこんぶあえ	豆腐 みそ 鶏肉 牛乳 塩こんぶ	だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ にんじん	金芽米 こんにやく じゃが芋 小麦粉 パン粉 さとう 油	618 kcal 29.5 g 17.9 g 2.4 g
6木	 ごはん	 豚汁 さばのカレー焼き のり酢あえ	豚肉 みそ さば 牛乳 角ぎざみのり	ごぼう たまねぎ だいこん しょうが 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 さとう 油	547 kcal 26.4 g 19.5 g 1.6 g
7金	 青割りコッパン	 ポトフ フランクフルト コーンサラダ	豚肉 フランクフルト 牛乳	セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん トマトピューレ	コッパン じゃが芋 さとう 油	643 kcal 25.4 g 28 g 3.7 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「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□にチェックをしてみましょう。

いくつ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。



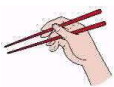
□ 朝ごはんを毎日食べましたか



□ 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



□ 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



□ よく噛んで食べましたか



□ 苦手なものにもチャレンジできましたか



□ 郷土食や行事食について知ることができましたか



□ 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



□ 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)

〈Bコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	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	
10月	ごはん いも団子汁 キムタクごはんの具 ごぼうサラダ	鶏肉 豚肉 牛乳	だいこん えのきたけ 長ねぎ たまねぎ 白菜キムチ漬 つぼ漬 ごぼう きゅうり ホールコーン にんじん	金芽米 いも団子 さとう ごま油 油	553 kcal 22.4 g 14.5 g 2 g
11火	ごはん 具だくさんみそ汁 かつおフライ かぼちゃサラダ	厚揚げ みそ かつお 牛乳	だいこん たまねぎ しめじ きゅうり にんじん 小松菜 かぼちゃ	金芽米 油 小麦粉 パン粉	594 kcal 23.7 g 19 g 2.1 g
12水	ごはん ワンタンスープ 厚揚げ入りプルコギ もやしのナムル	豚肉 なると 厚揚げ 牛乳	たまねぎ はくさい にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん にら 小松菜	金芽米 ワンタン しらたき さとう ごま油 白いりごま	591 kcal 24.5 g 19.8 g 2 g
13木	お祝いすまし汁 チキン南蛮 春雨サラダ お祝いケーキ タルタルソース	乳・卵・小麦 なし そつぎょう おいおい こんだて	小豆 祝なると 豆腐 鶏肉 牛乳	金芽米 もち米 でんぶん さとう マロニー 油 ごま油 お祝いケーキ ソフール	749 kcal 29 g 24.5 g 2.3 g
14金	コッペパン ブラウンシチュー チーズオムレツ ブロッコリーサラダ	豚肉 卵 チーズ 牛乳	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん ブロッコリー	コッペパン じゃが芋 さとう 油 でんぶん	688 kcal 28.5 g 26.4 g 3.4 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日
にはこのマークがつきます

～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みてください。