



令和7年度 4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	料理名 ・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)		
7月	牛乳 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 肉じゃが こんぶあえ	豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかめ 塩こんぶ	にんじん いんげん	はくさい だいこん えのきたけ 長ねぎ たまねぎ もやし きゅうり	金芽米 しらたき じゃが芋 さとう	油	エネルギー 670 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.8 g	
8火	牛乳 ごはん キーマカレー 山賊焼き ポテトサラダ	豚肉 大豆の華 鶏肉	牛乳	にんじん トマト水煮	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり	でんぷん じゃが芋	油	エネルギー 650 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 37.4 g 食塩相当量 2.9 g	
9水	牛乳 コッペパン オニオンスープ あじフライ コールスローサラダ	ショウガ・ア・コン 大豆 あじ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッペパン じゃが芋 パン粉 小麦粉	オリーブ油	エネルギー 672 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 4.5 g	
10木	牛乳 ごはん 白菜と青菜のスープ チンジャオロース フルーツポンチ	ショウガ・ア・コン 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	しめじ はくさい にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 甘夏みかん缶 りんご缶 黄桃缶	金芽米 さとう でんぷん りんごゼリー	油	エネルギー 737 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.4 g	
11金	牛乳 ごはん 春野菜のスープ あんかけ肉団子(3個) 枝豆サラダ	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ ホールコーン えだまめ 長ねぎ しょうが ごぼう	金芽米 でんぷん さとう パン粉	油 ごま油	エネルギー 659 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.8 g	
14月	牛乳 ごはん けんちん汁 鶏の照り焼き たくあんあえ	豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう だいこん 長ねぎ はくさい 細切たくあん	金芽米 こんにゃく さとう でんぷん	ごま油	エネルギー 668 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.4 g	
15火	牛乳 ごはん わかめスープ 厚揚げのそぼろ煮 コンニャク寒天サラダ	鶏肉 豚肉 大豆の華 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ コンニャク寒天	にんじん	たまねぎ しめじ 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	金芽米 さとう でんぷん	白いりごま油	エネルギー 676 kcal たんぱく質 29 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.2 g	
16水	牛乳 食パン(1枚切) ABCスープ オムレツトリス 鶏サミと大根のサラダ いちごジャム	鶏肉 卵 ささみフレーク	牛乳	にんじん トマト水煮	セロリー たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	食パン マカロニ さとう いちごジャム でんぷん	オリーブ油	エネルギー 624 kcal たんぱく質 26 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.5 g	
17木	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 赤魚の幽庵焼き ごぼうサラダ	厚揚げ みそ 赤魚	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん たまねぎ ごぼう きゅうり ホールコーン ゆず	金芽米 じゃが芋 さとう	油	エネルギー 633 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.9 g	

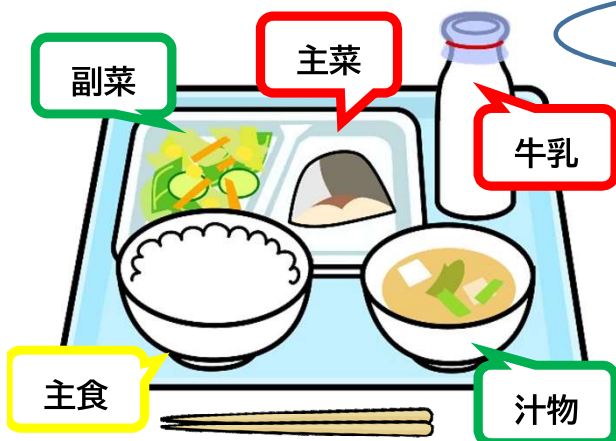
郷土料理にはこのマークがつきます
 この時期にすすめる献立はこのマークがつきます
 かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます
 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます



4月 月目標「配膳の仕方やマナーを考えた食事をしよう」

給食の盛り方を紹介します

給食は、みなさんの体が健康に成長するよう栄養計算をしてメニューや量を決めています。必要な栄養をしっかりとることができるおすすめの盛り方を紹介します。



このように盛り分けると、給食でひとりひとりに合った栄養が摂れるようになっています。

クラスのみんな均等に盛り分けるもの

- ◇ 主菜(魚や肉、卵などのおかず)
- ◇ 副菜(野菜のおかず)
- ◇ 汁物(みそ汁やスープ)
- ◇ 牛乳

身長や運動量の違いで、人によって量を変えて盛り分けるもの

- ◇ 主食(ごはん)





令和7年度 4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	料理名 ・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)	
18金	牛乳 野沢菜のまぜごはん さわに椀 パルのねぎねぎソース 和風おさつサラダ	豚肉 極細かまぼこ 白かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜 野沢菜	たけのこ だいこん えのきたけ しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり	金芽米 さつま芋 さとう	油	エネルギー 675 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 16 g 食塩相当量 3.1 g
21月	牛乳 ごはん 豚汁 メンチカツ じゃこおかかあえ	豚肉 みそ 鶏肉 花かつお	牛乳 揚げちりめん	にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 突こんにゃく でんぱん さとう パン粉	油	エネルギー 776 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.6 g
22火	牛乳 ごはん 鶏とじゃがいものみそ汁 いわしの甘露煮 ひじきと大豆のサラダ	鶏肉 油揚げ みそ いわし 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	はくさい しめじ キャベツ きゅうり しょうが	金芽米 じゃが芋 さとう でんぱん	油 白いりごま	エネルギー 720 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.2 g
23水	牛乳 背割りコッパパン 大豆入りポトフ フランクフルトソース ツナコーンサラダ	豚肉 大豆 フランクフルト ツナフレーク	牛乳	にんじん トマト水煮	セロリー たまねぎ キャベツ にんにく ホールコーン だいこん きゅうり	コッパパン じゃが芋 さとう	油 オリーブ油	エネルギー 730 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 3.8 g
24木	牛乳 ごはん こんにゃく麺スープ 春巻き(2本) もやしのナムル	豚肉 なんと	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	はくさい たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ キャベツ	金芽米 さとう こんにゃく麺 でんぱん 小麦粉 はるさめ	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 715 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.8 g
25金	牛乳 ごはん 五目中華スープ 蒸し餃子(3個) 春雨サラダ	豚肉 鶏肉 大豆粉	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ きくらげ きゅうり キャベツ にら しょうが	金芽米 でんぱん マロニー さとう 小麦粉	ごま油 油	エネルギー 685 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.7 g
入学進級お祝い献立								
28月	牛乳 赤飯 お祝いすまし汁 ささみのレモンソース ブロッコリーサラダ さくらゼリー	小豆 祝なると 豆腐 鶏ささみ	牛乳	にんじん ブロッコリー	えのきたけ はくさい だいこん レモン汁 キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 もち米 でんぱん さとう さくらゼリー	油	エネルギー 782 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.7 g
30水	牛乳 コッパパン コーン入り野菜スープ ハンバーグマッシュルームソース かぼちゃとチーズのサラダ いちごグループ	鶏肉 豚肉	牛乳 角チーズ	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	たまねぎ コーン パース ホールコーン マッシュルーム きゅうり	コッパパン さとう でんぱん いちごグループ	油	エネルギー 833 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 4.1 g
乳・卵・小麦なし								

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

ご入学・ご進級おめでとうございます

今年度は小学校11校、中学校7校、約7500人分の給食を、給食センター職員一同、力を合わせて、心を込めてつくります。みなさんに楽しみにしてもらえるような給食を目指します。

～松本市が給食づくりで大切にしている5つのこと～

- 1 栄養についての配慮をしています。
- 2 豊かで多様な献立を提供できるよう努めています。
- 3 地産地消や季節を大切にしています。
- 4 より安全で安心な給食になるように、確認をていねいにしています。
- 5 ていねいな調理を心がけています。



5月以降の献立表は、紙ではなくデジタル配信となります。スマートフォン等にご登録いただいている学校情報配信アプリ「C4th Home&School」で前月末に配信いたします。紙での配布は4月のみです。



月々の、きゅうしょくゆうびんや季節の給食の様子、放射線に関する情報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、お気軽に東部学校給食センターまで、お問い合わせください。

TEL:45-1120 FAX:45-1140

メール: kyusyoku@city.matsumoto.lg.jp