



令和7年度 4月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Bコース〉

松本市西部学校給食センター

| 日 曜 | 料 理 名 | ・主食・牛乳 ・汁物 ・主菜 の順で並んでいます ・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 脂質 食塩相当量 |
| 7月 | 豚汁 マンガイの竜田揚げ もやしののり酢あえ | 豚肉 みそ マンダイ 牛乳 角ぎざみのり | ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ もやし きゅうり にんじん | 金芽米 突こんにやく じゃが芋 でんぶん 油 | 604 kcal 27.5 g 20.9 g 1.5 g | |
| 8火 | 白菜そぼろ汁 肉しゅうまい(2個) 大根の中華あえ | 鶏ひき肉 肉シューマイ 牛乳 | しめじ えのきたけ しょうが はくさい だいこん きゅうり にんじん | 金芽米 でんぶん さとう 油 ごま油 白いりごま | 563 kcal 22.4 g 17.3 g 2.2 g | |
| 9水 | ABCスープ ルバーグトマトソースかけ コーンサラダ | ショルダーベーコン ハンバーグ 牛乳 | セロリー たまねぎ キャバツ ホールコーン きゅうり にんじん とまと水煮 | 切込まるパン マカロニ(ABC) さとう 油 | 616 kcal 26.4 g 20.8 g 3.1 g | |
| 10木 | 凍り豆腐のみそ汁 かつおおかか煮 マヨポテトサラダ | 油揚げ こおり豆腐 みそ かつおおかか煮 ロースハム 牛乳 | だいこん はくさい きゅうり にんじん 小松菜 | 金芽米 じゃが芋 ノック マヨネーズ | 606 kcal 26.2 g 20.9 g 2.2 g | |
| 11金 | 玉麩のみそ汁 豚丼の具 もやしのカレー和え | みそ 豚肉 ツナフレーク 牛乳 | だいこん はくさい えのきたけ たまねぎ しめじ もやし きゅうり にんじん | 金芽米 玉ふしらたき さとう 油 | 522 kcal 21.9 g 15.4 g 2 g | |
| 14月 | お祝いすまし汁 鶏唐揚げ(2個) ブロッコリーサラダ | 祝なると 豆腐 鶏肉 牛乳 炊込わかめ | にんじん みつば ブロッコリー えのきたけ だいこん ホールコーン | 金芽米 でんぶん さとう 油 お祝ルバーグ | 676 kcal 28.8 g 23.1 g 2.6 g | |
| 15火 | 厚揚げ汁 豚肉のアップルソースかけ じゃこサラダ | 厚揚げ 豚ひき肉 豚肉 牛乳 揚げちりめん | にんじん 小松菜 たまねぎ はくさい 長ねぎ しょうが おろしりんご だいこん きゅうり | 金芽米 でんぶん さとう ごま油 | 604 kcal 28.5 g 23.2 g 1.7 g | |
| 16水 | ミネストローネ 野菜コロッケ ツナサラダ | 豚肉 大豆 ツナフレーク 牛乳 | にんじん パセリ とまと水煮 キャバツ たまねぎ セロリー にんにく きゅうり | コッパン 黒砂糖 じゃが芋 野菜コロッケ さとう バター オリーブ油 油 | 696 kcal 24.6 g 25 g 2.7 g | |
| 17木 | 大根のみそ汁 あんかけ肉団子(2個) こんにやく寒天サラダ | 油揚げ みそ 五目野菜肉だんご 牛乳 わかめ コウモリ寒天 | にんじん 小松菜 だいこん キャバツ きゅうり | 金芽米 さとう | 507 kcal 18.9 g 14.3 g 2.3 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
 具だくさんみそ汁にはこのマークがつきます

食育だより

4月 月目標「給食の決まりをまもって楽しい食事にしよう」

給食を楽しい時間にするために

給食をおいしく楽しく食べるために、一人一人がマナーを守ることで全員が気持ちよく食べることができます。次のことに気を付けるようにしましょう。

茶碗や汁椀は手に持って食べよう



好き嫌いをしないで食べよう



口に食べ物をいれたまま、話さないようにしましょう



食べている途中で立ち歩かないようにしましょう



食事中にふさわしくない話はやめよう



よくかんで楽しく食べよう



食事のあいさつ

～いただきます～

食べ物の命をいただくことへの感謝がこめられています。

～ごちそうさまでした～

食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味があります。

気持ちをこめてあいさつしよう！



令和7年度 4月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Bコース〉

松本市西部学校給食センター

| 日 曜 | 料 理 名 | ・主食・牛乳 ・汁物 ・主菜 の順で並んでいます ・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 脂質 食塩相当量 |
| 18 金 | | ごんにやくめん 鶏弱麺スープ まーぼーどつゆ 麻婆豆腐 だいこんサラダ | 豚肉 なんと 豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳 | もやし 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ だいこん きゅうり ホールコーン にんじん | 金芽米 ごんにやく麺 さとう でんぷん ごま油 油 | 548 kcal 24.1 g 17.3 g 2.2 g |
| 21 月 | | だんご汁 信田煮 ごまあえ | 鶏肉 信田袋 牛乳 | にんじん みつば だいこん えのきたけ はくさい 長ねぎ もやし きゅうり | 金芽米 いも団子 でんぷん さとう 白すりごま | 592 kcal 20.8 g 18.1 g 2.4 g |
| 22 火 | | さわに椀 さばの塩焼き げんろ 元氣サラダ | 豚肉 細切かまぼこ さば 花かつお 牛乳 塩こんが | にんじん 小松菜 たまねぎ だいこん たけのこ キャベツ きゅうり ホールコーン | 金芽米 さとう 油 | 569 kcal 28.9 g 20.9 g 1.7 g |
| 23 水 | | ジュリエンヌスープ フランクフルト コールスローサラダ | 豚肉 フランクフルト 牛乳 | にんじん トマトピューレ たまねぎ キャベツ きゅうり レモン汁 | 背割コッペパン さとう 油 | 607 kcal 24.6 g 24.8 g 3.2 g |
| 24 木 | | ワカメスープ 蒸し餃子(2個) はるなつめ 春雨サラダ | 細切かまぼこ ギョーザ 牛乳 わかめ | たまねぎ しめじ はくさい 長ねぎ きゅうり キャベツ にんじん | 金芽米 マロニー さとう ごま油 | 528 kcal 18 g 13.6 g 2.4 g |
| 25 金 | | けんちん汁 そぼろ丼(卵なし) ゆかりあえ | 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆の華 牛乳 | ごぼう はくさい 長ねぎ ホールコーン えだまめ しょうが だいこん きゅうり にんじん | 金芽米 ごんにやく さとう ごま油 油 | 560 kcal 25.5 g 17.3 g 2 g |
| 28 月 | | はるなつめ 春雨すまし ささみフライ さいしほ 大根のナムル | 鶏肉 牛乳 | たまねぎ 長ねぎ だいこん きゅうり にんじん | 金芽米 マロニー バターミックス パン粉 さとう 油 ごま油 | 579 kcal 28 g 15.7 g 2 g |
| 30 水 | | ポークカレー ポテトグラタン フルーツポンチ | 豚肉 牛乳 | にんじん しょうが にんにく たまねぎ おろしりんご みかん缶 黄桃缶 | 金芽米 じゃが芋 ポテトグラタン 油 レモン汁 カフェレター | 652 kcal 19.5 g 17.6 g 1.9 g |

パンにはさんで たべましょう

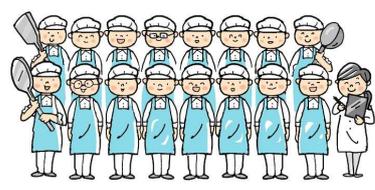
郷土料理にはこのマークがつきます この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

*このおたよりには食品に含まれるアレルギー情報はのせてありません。アレルギー用明細献立表をご確認いただきますようお願いいたします。

ご入学・ご進級おめでとうございます。

～松本市が給食づくりで大切にしていること～

- * 栄養について配慮をします
- * 豊かで多様な献立を提供できるように努めます
- * より安全で安心な食事になるように、確認をていねいにします
- * 地産地消や季節を大切にします
- * ていねいな調理を心がけます



今年度は小学校11校、中学校6校の約7,600人分の給食を給食センター職員一同、力を合わせて、心を込めて作ります。みなさんにおいしい！と思ってもらえるような給食を目指してがんばります。

お知らせ
5月分以降の献立表は、保護者様にご登録いただいた、C4th Home & Schoolで配信いたします。紙での配布は4月のみです。

月々の、きゅうり・きゅうり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

