



令和7年度 4月分 学校給食予定献立表(前半)

<Cコース>

松本市西部学校給食センター

日曜	献立名	汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 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 脂質 食塩相当量
7月	厚揚げ汁 豚肉のアップルスかけ じゃこサラダ	厚揚げ汁 豚肉のアップルスかけ 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
8火	凍り豆腐のみそ汁 かつおおかか煮 マヨポテトサラダ	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 ノエッグ マヨネーズ	606 kcal 26.2 g 20.9 g 2.2 g
9水	ワカメスープ 蒸し餃子(2個) 春雨サラダ	ワカメスープ 蒸し餃子(2個) 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 キャバツ 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
10木	豚汁 マンガイの竜田揚げ もやしのにり酢あえ	豚汁 マンガイの竜田揚げ もやしのにり酢あえ	豚肉 みそ マンダイ 牛乳 角さざみのみり	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
11金	ABCスープ ハンバーグトマトソースかけ コーンサラダ	ABCスープ ハン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 トマト水煮	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
14月	白菜そぼろ汁 肉しゅうまい(2個) 大根の中華あえ	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
15火	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	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	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
16水	ポークカレー ポテトグラタン フルーツポンチ	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 ビヤリリー カフェレリ	652 kcal 19.5 g 17.6 g 1.9 g
17木	けんちん汁 そぼろ丼(卵なし) ゆかりあえ	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 こんにやく さとう ごま油 油	560 kcal 25.5 g 17.3 g 2 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

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」

給食を楽しむ時間にするために

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によって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

食事中にふざけたり話さないようにしましょう

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ございます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)

〈Cコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	献立名	・主食・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 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 脂質 食塩相当量
18金	黒パン	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 キャベツ たまねぎ セロリー にんにく きゅうり	コッパパン 黒砂糖 じゃが芋 野菜コロッケ さとう パター オリーブ油 油	696 kcal 24.6 g 25 g 2.7 g
21月	さわに碗 さばの塩焼き 元気サラダ	さば	豚肉 細切かつお さば 花かつお 牛乳 塩こんぶ	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
22火	わかめごはん	お祝いすまし汁 鶏唐揚げ(2個) ブロッコリーサラダ にゅうがく しんきゅう おいわいこんだて お祝い豆乳いちごグループ	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 でんぷん さとう 油 お祝ルーブ	676 kcal 28.8 g 23.1 g 2.6 g
23水	いも団子汁 信田煮 ごまあえ	いも	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
24木	玉麩のみそ汁 豚丼の具 もやしのカレー和え	玉麩	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
25金	背割コッパパン	ジュリエンスープ 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 トマトビュレ たまねぎキャベツ きゅうり レモン汁	背割コッパパン さとう 油	607 kcal 24.6 g 24.8 g 3.2 g
28月	春雨すまし ささみフライ 大根のナムル	春雨	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	蒟蒻麺スープ 麻婆豆腐 だいこんサラダ	蒟蒻麺	焼き豚 なた 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 こんにゃく麺 さとう でんぷん ごま油 油	548 kcal 24.1 g 17.3 g 2.2 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け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、きゅうしょくよ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

