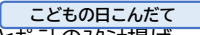




令和7年度 5月分 学校給食予定献立表(前半)

〈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)	
1 木	牛乳 ごはん おふのすまし汁 さばのみそ煮 切干大根のいり煮		鶏肉 さばのみそ煮 豚肉 ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん みつば	えのきたけ はくさい 切干し大根	金芽米 玉ふ でんぱん さとう	油	エネルギー 744 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.8 g
2 金	牛乳 ごはん ワントンスープ 鶏肉の北京ダックリースがけ もやしの中華あえ		豚肉 なると 鶏肉	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ はくさい もやし きゅうり	金芽米 ワントン はちみつ さとう でんぱん	油 ごま油	エネルギー 665 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.7 g
7 水	牛乳 コッペパン やさいスープ チリビーンズ キャバツのマリネ		ベーコン 豚肉 大豆 金時豆 大豆の華	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン トマトピュレ	セロリー はくさい たまねぎ キャバツ きゅうり ホールコーン	コッペパン じゃが芋 さとう	油	エネルギー 666 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.9 g
8 木	牛乳 ごはん 若竹汁  こどもの日こんだて かつおとホトのすし揚げ ゆかりあえ かしわもち		鶏肉 豆腐 かまぼこ かつお	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ 長ねぎ にんにく だいこん きゅうり	金芽米 じゃが芋 でんぱん さとう かしわもち	油	エネルギー 811 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.7 g
9 金	牛乳 たけのこごはん かきたま汁  さわらの塩こうじ焼き のり酢あえ		鶏肉 油揚げ 細切かぼ  卵 さわら	牛乳 きざみのり	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たけのこ たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり	金芽米 でんぱん さとう	油	エネルギー 648 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.2 g
12 月	牛乳 玄米入りごはん ボークカレー 美生柑 ツナマカロニサラダ		豚肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんごピュレ 美生柑 キャバツ きゅうり	金芽米 発芽玄米 じゃが芋 マカロニ さとう	油 オリーブ油	エネルギー 762 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.5 g
13 火	牛乳 ごはん 五目スープ えびしゅうまい(3個) こんにゃくサラダ		鶏肉 なると えび たらすりみ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい きくらげ 長ねぎ きゅうり キャバツ	金芽米 でんぱん ラダ コンヤク さとう パン粉 小麦粉	油	エネルギー 679 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.3 g
14 水	牛乳 コッペパン 大豆入りおなすスープ 白身魚フライ ブロッコリーとチーズのサラダ		豚肉 大豆 ホキ	牛乳 角チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャバツ きゅうり ホールコーン	コッペパン 小麦粉 パン粉 さとう	油	エネルギー 742 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 4.2 g
15 木	牛乳 ごはん 山菜入りみそ汁  鶏肉の香味焼き 和風おさつサラダ		豚肉 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん たけのこ わらび みずな 山うど えのきたけ なめこ 長ねぎ きゅうり しょうが にんにく	金芽米 さつまい	油	エネルギー 780 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.7 g
16 金	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ汁  豚肉と竹の子の煮つけ おかかあえ		厚揚げ みそ 豚肉 花かつお	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ しょうが ごぼう たけのこ えだまめ はくさい きゅうり	金芽米 じゃが芋 突こんにゃく さとう	油	エネルギー 689 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.7 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									

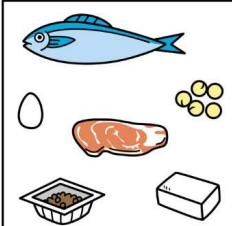
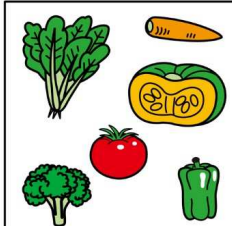
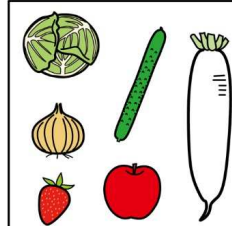
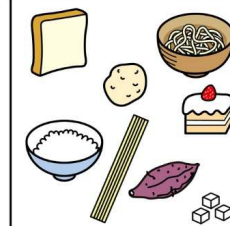


食育だより

5月 月目標「丈夫な体を作ろう」

私たちの体は食べた物からできています。中学生の時期は大人の体へと成長していく大事なときです。自分自身のより良い体づくりのために、6つの食品群からいろいろな食品を選んで、栄養バランスの整った食事を意識して食べてみましょう。

6つの基礎食品群で栄養バランスチェック!

第1群 《たんぱく質》	第2群 《無機質》	第3群 《ビタミン》	第4群	第5群 《炭水化物》	第6群 《脂質》
					
主に体の組織をつくる食品		主に体の調子をととのえる食品		主にエネルギーになる食品	

★食品は組み合わせることで力を発揮します。給食には、6つの基礎食品がバランスよく使われています。



令和7年度 5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)	
19月	牛乳 ごはん 豚汁 肉春巻き 海そうサラダ		豚肉 みそ	牛乳 海そうサラダ	にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ にんじん しょうが 干し椎茸 キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 でんぱん 小麦粉 米粉 突こんにやく さとう	油 なたね油 ごま油	エネルギー 736 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.3 g
20火	牛乳 ごはん 春雨スープ キムタクごはんの具 かぼちゃサラダ		鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	はくさい 長ねぎ たまねぎ 白菜 キムチ漬 つば漬 きゅうり	金芽米 春雨	ごま油	エネルギー 650 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17 g 食塩相当量 2.5 g
21水	牛乳 米粉パン コーン入り野菜スープ ポトフとチーズのかップ 焼き アスパラソナサラダ みかんクレープ		鶏肉 ベーコン ツナフレーク	牛乳 シュレットチーズ	にんじん チンゲンサイ アスパラガス	たまねぎ コーン パース ホールコーン キャベツ きゅうり	米粉パン じゃが芋 さとう みかんクレープ (乳卵小麦なし)	オリーブ油	エネルギー 692 kcal たんぱく質 23 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.7 g
22木	牛乳 ごはん さつまいものみそ汁 おからつくねの照焼ソース ごまじゃこあえ		厚揚げ みそ 豚肉 おから	牛乳 わかめ 揚げちりめん	にんじん	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ しめじ はくさい きゅうり	金芽米 さつま芋 さとう でんぱん パン粉 小麦粉	白いりごま ラード	エネルギー 734 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3 g
23金	牛乳 ごはん ごまキムチ汁 ししゃもの甘辛揚げ(2尾) こんがあえ		豚肉 豆腐 みそ ししゃも	牛乳 塩こんぶ	にんじん	たまねぎ はくさい 白菜キムチ漬 長ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	金芽米 さとう	白ねりごま 油 でんぱん	エネルギー 740 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.7 g
26月	牛乳 ごはん いも団子汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め たくあんあえ		鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん しめじ 長ねぎ しょうが たまねぎ はくさい きゅうり たくあん	金芽米 いも団子 さとう でんぱん	油	エネルギー 697 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.8 g
27火	牛乳 わかめごはん ABCスープ メンチカツ 春雨サラダ		鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	セロリー たまねぎ はくさい ホールコーン きゅうり キャベツ	金芽米 マカロニ マロニー さとう パン粉 でんぱん	油 ごま油 ラード 白いりごま	エネルギー 769 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 4.2 g
28水	牛乳 切込み丸パン 寒天スープ ハバーグトマトソース マヨポテトサラダ		鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 コンニャク寒天	にんじん 小松菜 トマト水煮	たまねぎ キャベツ きゅうり	切込まるパン さとう でんぱん じゃが芋	オリーブ油 ラード ナエッグ マヨネーズ	エネルギー 744 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 3.9 g
29木	牛乳 ごはん 担々こんにやく麺スープ まんだいの玉ねぎソース ごぼうの中華サラダ		豚肉 みそ マンドイ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ ごぼう きゅうり ホールコーン	金芽米 こんにやく麺 さとう	白すりごま 白ねりごま ごま油	エネルギー 677 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.7 g
30金	牛乳 ごはん 新じゃがいもの具だくさんみそ汁 ヤンニョムチキン キャベツの香味あえ		豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん トマトピューレ チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ にんにく きゅうり キャベツ	金芽米 じゃが芋 でんぱん さとう	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 741 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.5 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
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



食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養のバランスや食事のタイミングなどによって、体の状態が変わってくることもあります。試合で力を出しきれるように、望ましい食事について知り、実践していきましょう。



食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう

スポーツをする人は、エネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分にも必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとっていきましょう。



日常の分 成長に使う分 運動の分

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。



サッカー



野球



テニス



持久型+
筋力・瞬発力型

筋力・
瞬発力型

持久型+
筋力・瞬発力型



バレーボール



陸上長距離



陸上短距離

持久型+
筋力・瞬発力型

持久型

筋力・
瞬発力型

炭水化物



ビタミンB群・C

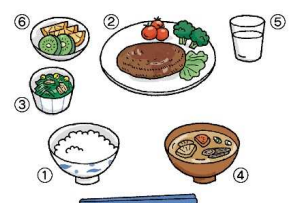


鉄

エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

大切なのは

栄養バランス



- ①主菜
- ②主菜
- ③副菜
- ④汁物
- ⑤牛乳・乳製品
- ⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主菜、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがとれます。