



令和7年度 5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			材料名		エネルギー				
日曜	料理名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	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
									食塩相当量
1木	 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		牛乳 鶏肉 油揚げ 細切かぼ 卵 さわら きざみのり	たけのこ たまねぎ えのきたけ にんじん チンゲンサイ もやし きゅうり ほうれんそう	金芽米 でんぱん さとう 油	522 Kcal 26.9 g 16.6 g 2.7 g		
2金	 コッペパン	 やさしいスープ チリビーンズ キャベツのマリネ		牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 金時豆 大豆の華	セロリー にんじん はくさい チンゲンサイ たまねぎ ピーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッペパン じゃが芋 油 さとう	611 Kcal 27.5 g 21.2 g 3.2 g		
7水	 ごはん	 若竹汁 かつおとポテトのスタミナ揚げ ゆかりあえ かしわもち		牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ かつお角切り	たまねぎ たけのこ にんじん 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 油 さとう かしわもち	680 Kcal 25.6 g 18.4 g 2.1 g		
8木	 ごはん	 ワンタンスープ 鶏肉の北京ダックソースがけ もやしの中華あえ		牛乳 豚肉 なた 鶏肉	にんじん たまねぎ はくさい にら チンゲンサイ もやし きゅうり	金芽米 油 ワンタン はちみつ さとう ごま油 でんぱん	539 Kcal 27.6 g 14.4 g 2 g		
9金	 ごはん	 五目スープ えびしゅうまい（2個） こんにゃくサラダ		牛乳 鶏肉 なた えび	たまねぎ はくさい にんじん きくらげ 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 でんぱん パン粉 小麦粉 サラダコニヤ さとう	537 Kcal 21.5 g 13.9 g 2.5 g		
12月	 ごはん	 新じゃが芋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		牛乳 豆腐 わかめ みそ 鶏肉	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ にんにく トマトピューレ チンゲンサイ きゅうり キャベツ	金芽米 じゃが芋 でんぱん 油 さとう ごま油 白いりごま	595 Kcal 27.3 g 18.5 g 2 g		
13火	 ごはん	 おふのすまし汁 さばのみそ煮 切干大根のいり煮		牛乳 鶏肉 さば みそ 豚肉 ちくわ 油揚げ	えのきたけ はくさい にんじん みつば 切干し大根	金芽米 でんぱん 玉ふ さとう 油	593 Kcal 26.3 g 19.4 g 2.2 g		
14水	 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		牛乳 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉	たまねぎ にんじん たけのこ だいこん 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 さつま芋 油	626 Kcal 27.4 g 22.2 g 2.1 g		
15木	 玄米入りごはん	 ポークカレー 美生柑 ツナマカロニサラダ		牛乳 豚肉 ツナフレーク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんごピューレ 美生柑 キャベツ きゅうり	金芽米 発芽玄米 じゃが芋 油 マカロニ オリーブ油 さとう	621 Kcal 21.7 g 18.5 g 1.9 g		
16金	 コッペパン	 大豆入りオニオンスープ 白身魚フライ ブロッコリーとチーズのサラダ		牛乳 豚肉 大豆 ホキ 角チーズ	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり ホールコーン	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 さとう	667 Kcal 32.6 g 25.6 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



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

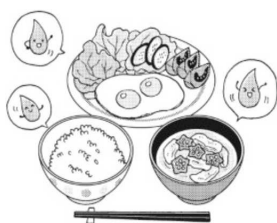


5月 月目標「食べ物と体の関係を知ろう」

新年度が始まり1か月が過ぎましたが、新しい環境には慣れてきましたか。
5月は比較的過ごしやすい日が多いのですが、年々暑くなるのが早まっています。本格的に暑くなる前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体を作っていきましょう。



食事と水分で熱中症予防



食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。
わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食べることが大切です。

体を暑さに慣らすためには、運動や入浴などで汗をかく習慣をつけることも大切です。たくさん汗をかけるようになると、体の外に熱を逃がして、体温が上昇しにくい体になっていきます。

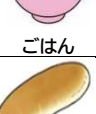




令和7年度 5月分 学校給食予定献立表(後半)

【Bコース】

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤	緑	黄	
			おもに体の組織をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーとなる食品	
19月	 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	牛乳 厚揚げ わかめ みそ 豚肉 おから しらす	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ はくさい きゅうり にんじん しめじ	金芽米 さつまいも さとう でんぷん 白いりごま 油 パン粉 ラード	593 Kcal 24 g 19.3 g 2.3 g
20火	 ごはん	豚汁 肉春巻き 海そうサラダ	牛乳 豚肉 みそ 海そうサラダ	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん 長ねぎ しょうが 干し椎茸 キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 でんぷん 小麦粉 米粉 ごま油 突こんにゃく 油 さとう	600 Kcal 19.5 g 22.3 g 1.8 g
21水	 ごはん	春雨スープ キムタクごはんの具 かぼちゃサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん はくさい 長ねぎ たまねぎ 白菜キムチ漬 つぼ漬 かぼちゃ きゅうり	金芽米 春雨 ごま油 油	531 Kcal 21.1 g 14.9 g 1.8 g
22木	 ごはん	厚揚げのみそ汁 豚肉とたけのこの煮つけ おかかあえ	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉 花かつお	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ しょうが ごぼう たけのこ にんじん えだまめ はくさい 小松菜 きゅうり	金芽米 じゃが芋 突こんにゃく さとう 油	563 Kcal 24.4 g 17.6 g 2.1 g
23金	 米粉パン	コーン入り野菜スープ ポテトとチーズのカップ焼き アパラツサラダ みかんループ	牛乳 鶏肉 ベーコン シュレットチーズ ツナフレーク	にんじん たまねぎ コーン ホールコーン チンゲンサイ キャベツ アスパラガス きゅうり	米粉パン じゃが芋 オリーブ油 油 さとう みかんループ (乳卵小麦なし)	637 Kcal 20.5 g 23.9 g 3 g
26月	 ごはん	ごまキムチ汁 ししゃもの甘辛揚げ(2尾) こんぶあえ	牛乳 豆腐 みそ ししゃも 塩こんぶ	たまねぎ にんじん 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 白ねりごま 油 さとう でんぷん	614 Kcal 25.5 g 24.7 g 2 g
27火	 ごはん	担々こんにゃく麺スープ まんだいの玉ねぎソース ごぼうの中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ マンダイ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 長ねぎ ごぼう きゅうり ホールコーン	金芽米 こんにゃく麺 白すりごま 白ねりごま さとう ごま油	547 Kcal 25.9 g 16.3 g 2 g
28水	 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	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	だいこん にんじん しめじ 長ねぎ しょうが たまねぎ はくさい 小松菜 きゅうり 細切たくあん	金芽米 いも団子 油 さとう でんぷん	568 Kcal 22.7 g 17.1 g 2.2 g
29木	 わかめごはん	ABCスープ メンチカツ 春雨サラダ	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉	セロリー たまねぎ にんじん 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 油 マカロニ さとう パン粉 ラード でんぷん ごま油 白いりごま	630 Kcal 22.5 g 21 g 3.4 g
30金	 切込み丸パン	寒天スープ ハンバーグマトソース マヨポテトサラダ	牛乳 鶏肉 コシガサ寒天 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 トマト水煮 きゅうり	切込み丸パン オリーブ油 ラード でんぷん さとう じゃが芋 ノリガクマヨネーズ	668 Kcal 26.6 g 25.8 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

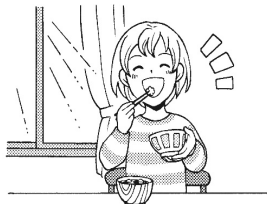


かみかみ食材を使った献立
にはこのマークがつきます



具だくさんみそ汁の日
にはこのマークがつきます

1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができ、さらに体温を上げて脳や体を自覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かせないことができます。毎日必ず、朝ごはんを食べってから登校するようにしましょう。

©少年写真新聞社2023



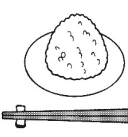
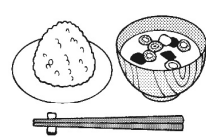
島内小学校希望献立

～メッセージを紹介します～

今年度2度目の希望こんだてということで、給食委員で5月の旬の食材を意識して考えてみました。



朝ごはんステップアップ

ホップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)
		
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。	主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままで食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。	主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実践にすることで、栄養のバランスがよりよくなります。

©少年写真新聞社2023