令和7年度　5月分　学校給食予定献立表（前半）

〈Cコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名 ・主食・牛乳 ・汁物 ・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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	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　でんぷん 油　さとう かしわもち	680 Kcal 25.6 g 18.4 g 2.1 g
2 金	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 さつま芋　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
7 水	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 細切カマボコ　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 でんぷん　さとう　油	522 Kcal 26.9 g 16.6 g 2.7 g
8 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
9 金	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　でんぷん 油　さとう　ごま油 白いりごま	595 Kcal 27.3 g 18.5 g 2 g
12 月	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　なると 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　でんぷん	539 Kcal 27.6 g 14.4 g 2 g
13 火	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
14 水	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
15 木	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　油 でんぷん　小麦粉　米粉 ごま油　突こんにゃく さとう	600 Kcal 19.5 g 22.3 g 1.8 g
16 金	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 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	金芽米 さつま芋　油	626 Kcal 27.4 g 22.2 g 2.1 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　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「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）

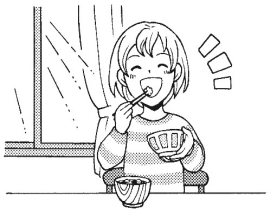
〈Cコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名 ・主食・牛乳 ・汁物 ・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	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 食塩相当量
19 月	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　でんぷん 玉ふ　さとう　油	593 Kcal 26.3 g 19.4 g 2.2 g
20 火	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 ｱｽﾊﾟﾗﾂﾅｻﾗﾀﾞ　みかんｸﾚｰﾌﾟ しまうち小学校 きぼうこんだて 乳・卵・小麦なし	牛乳　鶏肉 ベーコン　ｼｭﾚｯﾄﾁｰｽﾞ ツナフレーク	にんじん　たまねぎ ｺｰﾝﾊﾟｰｽﾄ　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 みかんｸﾚｰﾌﾟ （乳卵小麦なし）	637 Kcal 20.5 g 23.9 g 3 g
21 水	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 豚肉　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
22 木	ごはん 寒天スープ ハンバーグトマトソース マヨポテトサラダ	牛乳 鶏肉　ｺﾝﾆｬｸ寒天 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	金芽米 オリーブ油　ラード でんぷん　さとう じゃが芋　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	619 Kcal 21.8 g 21.9 g 2.2 g
23 金	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
26 月	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
27 火	コッペパン やさいスープ 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 トマトﾋﾟｭｰﾚ　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
28 水	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 マロニー　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
29 木	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　なると えび　たら	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 でんぷん　パン粉 小麦粉　ﾌﾗﾀﾞｺﾝﾆｬｸ さとう	537 Kcal 21.5 g 13.9 g 2.5 g
30 金	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

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ます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、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、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

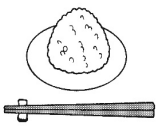
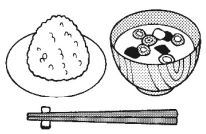
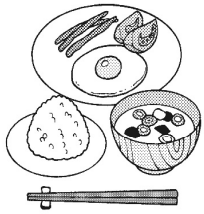
ⓒ少年写真新聞社2023

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も食べられるものや、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、汁物を実だくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。

ⓒ少年写真新聞社2023