



令和7年度 8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	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			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	
25月	 ごはん	 チキンカレー ツナマヨオムレツ 福神漬けあえ	牛乳 鶏肉 卵 まぐろ油漬	しょうが たまねぎ にんにく りんご きゅうり キャベツ 福神漬	金芽米 じゃが芋 油 白いりごま 砂糖 マヨネーズ	617 kcal 24.4 g 17.3 g 2.6 g
26火	 ごはん	 具だくさんみそ汁 さばの塩焼き 切昆布の煮物 まつもとの日 こんだて	牛乳 豆腐 さば みそ 豚肉 こんぶ 油揚げ	たまねぎ だいこん えのきたけ にんじん 長ねぎ なす	金芽米 じゃが芋 油 さとう	605 kcal 28.9 g 23.5 g 1.7 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

8月 月目標「規則正しい食事をしよう」

8月は
松本市朝ごはん
強化月間です！

早寝・早起き
朝ごはん

生活リズムをととのえよう！

長い夏休み、みなさんはどんなふうに過ごしますか？ 夏休みの間は、つい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れることもあります。早寝、早起きを心がけて、朝ごはんをしっかりと食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。



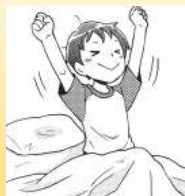
早寝

寝る前にスマートフォンやタブレットなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。



早起き

まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。



朝ごはん

朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排せつのリズムをつくる大切な役割があります。しっかりと食べてから登校するようにします。



体のリズムをととのえるために



わたしたち人間の体には、まるで体の中に小さな時計があるように、毎日同じ時間に眠くなったり、お腹が空いたり、朝になると自然に目が覚めたりするリズムを作っています。不規則な生活を続けると、このリズムが乱れてしまうので、長いお休みでも規則正しい生活を送りましょう。



★朝ごはんを食べてスイッチを入れよう★



①頭のスイッチ！

脳に必要な栄養が送られて、午前中からしっかり頭が働きます。
朝ごはんを食べる人の方が、成績が良いという報告も！

②体のスイッチ！

朝ごはんを食べると体温が上がり、元気に活動できます。

③おなかのスイッチ！

お腹が刺激され、お通じの改善につながります。



7月に「環境にやさしい給食の日」を実施しました。各学校で給食の時間中に紹介してもらった動画になります。ぜひ見てみてください。

https://drive.google.com/file/d/15TlxTuZhEZEnEBnZ4-Y5rS64YwqZn9eR/view?usp=share_link

こちらから視聴できます



令和7年度 8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	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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	
27 水	 ごはん	 厚揚げのみそ汁 レバーと豚肉のピリ辛あえ のり酢あえ	 牛乳 厚揚げ みそ 豚レバー 豚肉 のり	たまねぎ にんじん しめじ 長ねぎ にんにく トマトピューレ もやし きゅうり 小松菜	金芽米 でんぱん 油 さとう ごま油	662 kcal 28.4 g 24.2 g 1.7 g	
28 木	 わかめごはん	 さわに椀 鶏の照り焼き 春雨サラダ 豆乳みかんクレープ	並柳小学校 希望こんだて 牛乳 わかめ 豚肉 極細かつお 鶏肉	たけのこ にんじん だいこん えのきたけ きゅうり キャベツ	金芽米 マロニー さとう ごま油 白いりごま みかんグループ	647 kcal 25 g 24 g 2.8 g	
29 金	 背割りコッパパン	 ポトフ フランクフルト ひじきと大豆のサラダ	牛乳 豚肉 フランクフルト ひじき 大豆	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ きゅうり	コッパパン じゃが芋 さとう 油 白いりごま	657 kcal 27.6 g 29 g 3.9 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							

夏休みに家族の食事をつくってみよう！

家族の食事づくりでは、献立を決めて、買い物、調理、片づけまでを行います。献立を決める時は、旬の食材を取り入れたり、家族のみんなに食べたいものを聞いたりすると、喜んでもらえます。



8月の希望献立

並柳小学校

6年生にアンケートをとって、希望の多かったものを組みあわせて、献立を作りました。暑い日が続いていますが、たくさん食べて暑さに負けない体をつくりましょう。

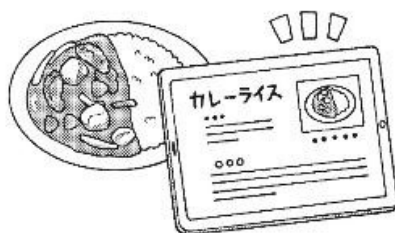


食事づくりの手順

- ①計画
献立を考え、材料や分量、つくり方を調べます。
- ②食品の準備
家にある食品を確認して、足りないものを買います。食べ切れる量を買ひ、食品ロスを防ぎます。
- ③調理
衛生と安全に注意して調理を行います。
- ④会食
食卓の準備をして、みんなで食べます。
- ⑤片づけ
環境に配慮して片づけをします。
- ⑥ふり返り
料理のできばえや、食べた人の感想、計画どおりにできたのかをふり返りましょう。

つくったら まとめて 自由研究に

料理をつくったら、つくり方や工夫したところ、料理の写真をまとめてみましょう。家族からの感想なども書いて、夏休みの自由研究にするのもよいですね。



©少年写真新聞社2025

給食レシピー

「はるさめサラダ」

【材料】(4人分)

はるさめ…20g
きゅうり…1/2本
キャベツ…3枚
にんじん…2cm

☆ドレッシング

酢…小さじ1
さとう…小さじ1/2
しょうゆ…小さじ2
塩…小さじ1/3
ごま…小さじ1
ごま油…小さじ1

春雨をマロニーに変えてもおいしいよ！

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

【作り方】

- ①はるさめは、熱湯で戻し、水で冷ます。
- ②野菜は千切りにし、さっとゆでて水で冷ます。
- ③ドレッシングの材料をすべて合わせ、よく混ぜておく。
- ④水気をよく切った①②を③であえる。

郷土食「干し揚げと切り昆布の煮物」の動画が公開されています。ぜひ見てみてください。

視聴はこちらから↓



干し揚げと切り昆布の煮物

<https://youtu.be/aUxbf7ntJT?si=tstunkauqWCxBIFc>

