令和7年度　8月分　学校給食予定献立表（前半）

〈Aコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名 ・牛乳　・主食 ・汁物 ・主菜　の順で ・副菜　並んでいます	主に血や肉になる 1群（魚・肉・卵・大豆・豆製品）	主に血や肉になる 2群（牛乳・小魚・海藻）	主に体の調子を整える 3群（緑黄色野菜）	主に体の調子を整える 4群（その他の野菜・果物）	主に熱や力の元になる 5群（穀類・芋類・砂糖）	主に熱や力の元になる 6群（油脂・種実）	栄養価
21 木	牛乳　ごはん 大根のみそ汁 カラフル花火つくね きゅうりの中華あえ	油揚げ みそ 鶏ひき肉 豚ひき肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	だいこん　たまねぎ えだまめ　しょうが えのき氷　黄パプリカ もやし　きゅうり キャベツ	金芽米 さとう でんぷん	ごま油 ラー油	エネルギー　657 kcal たんぱく質　27.9 g 脂質　17.6 g 食塩相当量　2.9 g
22 金	松本の日 牛乳　ごはん 具だくさんみそ汁 餃子（3個） 松本の味　切昆布の煮物	豆腐　みそ ギョーザ 豚肉　油揚げ	牛乳 わかめ 刻みこんぶ	にんじん いんげん	だいこん　たまねぎ キャベツ　えのきたけ 長ねぎ　なす	金芽米 じゃが芋 さとう	油	エネルギー　793 kcal たんぱく質　28 g 脂質　23.6 g 食塩相当量　2.4 g
25 月	牛乳　ごはん 夏野菜カレー ナゲット（3個） ミネラルたっぷりサラダ	豚ひき肉 チキンナゲット 大豆	牛乳 茎わかめ	にんじん かぼちゃ トマト水煮	しょうが　にんにく たまねぎ　ズッキーニ キャベツ　ごぼう きゅうり　ホールコーン	金芽米 さとう	油 白ごま	エネルギー　809 kcal たんぱく質　28.5 g 脂質　24.8 g 食塩相当量　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 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「食生活の見直しをしよう」

生活リズムを整えよう

夏休みはどう過ごしていますか？暑い日が続くと、食欲が落ちたり、疲れやすくなったりして、「夏バテ」になりやすくなります。毎日の生活リズムを整えて、夏を元気に過ごしましょう!!

テレビやパソコン、携帯電話など光が出るものは、脳を刺激して眠れなくなるので、寝る前には使わないようにしましょう。

体の成長を助ける成長ホルモンは、眠っている間、夜10時から12時頃に多く分泌されます。夜は早めに寝て、8時間以上睡眠時間をとるようにしましょう。

朝は決まった時間に起きましょう。太陽の光を浴びることで、すっきりと目が覚めますよ。

朝食をとることで、胃腸が動き出し、体のスイッチが入ります。1日を元気に過ごすためにも、「主食・主菜・副菜」が揃ったバランスのとれた朝食を食べましょう。

早寝・早起きはもちろんのこと、
1日3食をきちんととって生活リズムを整え、
夏休み明けに元気に登校できるようにしましょう。

令和7年度　8月分　学校給食予定献立表（後半）

〈Aコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名 ・牛乳　・主食 ・汁物 ・主菜　の順で ・副菜　並んでいます	主に血や肉になる 1群（魚・肉・卵・大豆・豆製品）	主に血や肉になる 2群（牛乳・小魚・海藻）	主に体の調子を整える 3群（緑黄色野菜）	主に体の調子を整える 4群（その他の野菜・果物）	主に熱や力の元になる 5群（穀類・芋類・砂糖）	主に熱や力の元になる 6群（油脂・種実）	栄養価
26 火	牛乳　アップルパン オニオンスープ ナスと鶏ひき肉の トマトソーススパゲティ カラフルサラダ	鶏肉 鶏ひき肉	牛乳	にんじん　パセリ トマト水煮 トマトピューレ 赤パプリカ	ﾄﾞﾗｲｱｯﾌﾟﾙ　ｵﾆｵﾝｿｰ たまねぎ　しめじ ホールコーン　にんにく セロリー　なす ズッキーニ　キャベツ きゅうり　黄パプリカ	コッペパン　さとう ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	油 オリーブ油	エネルギー　791 kcal たんぱく質　28.7 g 脂質　19.1 g 食塩相当量　3.6 g
27 水	牛乳　ごはん 野菜いっぱいスープ たらみそマヨホイル包み 冷やし中華風サラダ	ベーコン たらみそﾏﾖﾎｲﾙ包み	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 三色ｿｳﾒﾝｺﾝﾆｬｸ さとう	ごま油	エネルギー　648 kcal たんぱく質　28.9 g 脂質　15.3 g 食塩相当量　3.1 g
28 木	牛乳　ごはん みそワンタンスープ いわしの韓国風 あっさりポテトサラダ	豚ひき肉 みそ いわし	牛乳	にんじん	えのきたけ　はくさい 長ねぎ　にんにく きゅうり　キャベツ	金芽米 ワンタン　でんぷん さとう　じゃが芋	ごま油 油 白ごま	エネルギー　812 kcal たんぱく質　31.1 g 脂質　24.7 g 食塩相当量　2.6 g
29 金	牛乳　わかめごはん 蒟蒻麺スープ ﾎﾟﾃﾄとﾁｰｽﾞのｶｯﾌﾟ焼き ブロッコリーサラダ 豆乳チョコクレープ	寿小学校希望献立 焼き豚 なると ベーコン	牛乳 炊込わかめ ﾁｰｽﾞ	パセリ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん	もやし　長ねぎ しょうが　にんにく たまねぎ　ホールコーン	金芽米 こんにゃく麺　じゃが芋 さとう 豆乳ﾁｮｺｸﾚｰﾌﾟ	ごま油 オリーブ油	エネルギー　772 kcal たんぱく質　27.9 g 脂質　21.7 g 食塩相当量　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

「環境にやさしい給食の日」を7月に行いました

長野県内や松本市内で、環境にやさしい農業で育てられた食材を多く使った献立です。

この時の給食では全部で18種類の食材を使いました。そのうち12種類が環境にやさしい農業で育てられた食材でした。そしてそのうちの8種類は松本市内で育てられたものです。

松本市では、市民のみなさんと一緒にゼロカーボンを目指すために「市民アクションプランinまつもと」を定めています。環境にやさしい給食を通じて、ゼロカーボンのことや環境にやさしい農業について知ってほしいと思います。

子どもたちが学校で見た環境にやさしい給食についての動画はこちらからどうぞ。 https://youtu.be/-5zj_GPa3eQ

環境にやさしい給食の日に、給食センターの栄養教諭が給食中に食育を行いました。動画を見ながら給食を食べたり、生産者さんについて紹介しました。子どもたちの感想です。「環境にやさしい農産物などを使うことがゼロカーボンにつながることがわかりました」「環境にやさしい給食を知ったら、いつもよりおいしく感じました」「地場産物で作っている給食センターや、食材を育てて届けてくれた農家の方たちのおかげで、環境にやさしい給食やゼロカーボンにつながるので、ありがとうの気持ちでいっぱいです」

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、８月の給食でも提供されます、ぜひご覧ください。視聴はこちらからどうぞ。 https://youtu.be/aUxbf7ntJTw?si=tstunkauqWCxBlFc

月々の、きゅうしょくゆ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

朝ごはん
毎日野菜　プラスして
みんなで食べると
元気がアップ！