



令和7年度

# 8月分 学校給食予定献立表(前半)

(Bコース)

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名	汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 デザート	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	
22 金	夏野菜カレー ナゲット(2個) ミネラルたっぷりサラダ	牛乳	豚ひき肉 大豆 チキンナゲット 牛乳 茎わかめ	しょうが にんにく たまねぎ スツキーニ なす キャベツ ごぼう きゅうり ホールコーン にんじん かぼちゃ トマト水煮	金芽米 さとう 油 白ごま	656 kcal 22.6 g 24.4 g 1.6 g
25 月	具だくさんみそ汁 餃子(2個) 松本の味 切昆布の煮物	牛乳	豆腐 みそ ギョーザ 豚肉 油揚げ 牛乳 わかめ きざみこんぶ	だいこん たまねぎ キャベツ えのきたけ 長ねぎ なす にんじん いんげん	金芽米 じゃが芋 さとう 油	596 kcal 22.9 g 18.7 g 1.9 g
26 火	わかめごはん 蒟蒻麺スープ ポテトとチーズのカップ焼き ブロッコリーサラダ 豆乳チョコクレープ	牛乳	焼き豚 なた ベーコン 牛乳 炊込わかめ ソルトチーズ	もやし 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン パセリ アロカリ にんじん	金芽米 こんにゃく麺 じゃが芋 さとう フォクレプ ごま油 オリーブ油 油	616 kcal 22.9 g 19.1 g 3.1 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	具だくさんみそ汁の 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ご過ごしますか？ 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、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。

#### ③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。



# 令和7年度 8月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Bコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 デザート	の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー
				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 脂質 食塩相当量
27 水	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	ドライアップル オニオン たまねぎ しめじ ホルモン にんにく セロリ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり 黄パプリカ にんじん パセリ トマト 水煮トマト ビューレ 赤パプリカ	コッペパン さとう スパゲティ 油 オリーブ油	599 kcal 22.9 g 15.9 g 2.7 g	
28 木	野菜いっぱいスープ	たらみそマヨオイル包み 冷やし中華風サラダ	ベーコン たらみそマヨイル包み 牛乳	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 じゃが芋 三色リメンコ さとう ごま油	529 kcal 24.4 g 13.9 g 2.6 g	
29 金	みそワタンスープ	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	えのきたけ はくさい 長ねぎ にんにく きゅうり キャベツ にんじん	金芽米 ワタん どんぶり じゃが芋 さとう ごま油 油 白ごま	619 kcal 25.5 g 19.7 g 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			

## 「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どうぞ。

[https://youtu.be/-5zi\\_GPa3eQ](https://youtu.be/-5zi_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の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、ありがたい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。視聴はこちらどうぞ。

<https://youtu.be/aUxbf7ntJTww?si=tstunkauqWCxBIFc>



月々の、きゅうり・きゅうりや季節の給食の様子などホームページでわたくし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](mailto:kyusyoku@city.matsumoto.lg.jp)

