



令和7年度 9月分 学校給食予定献立表(前半)

〈C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	緑	黄	たんぱく質					
						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	脂質					
											食塩相当量			
1月			まつもと とうふ じる 松本豆腐汁 山賊焼き おてっか	 	まつもとの日	かまぼこ 豆腐 鶏肉 豚肉 みそ 牛乳 わかめ	にんじん ピーマン えのきたけ たまねぎ はくさい 長ねぎ なす	金芽米 でんぱん さとう 油	626 kcal 31.5 g 21.1 g 2.2 g					
2火			レタスのみそ汁 さばのソース煮 こんにゃく寒天の酢のもの			油揚げ こおり豆腐 みそ さば 牛乳 コニャク寒天	にんじん だいこん たまねぎ レタス しょうが キャベツ きゅうり	金芽米 さとう	558 kcal 25.4 g 18.6 g 2.4 g					
3水			とうにゅう 豆乳ちゃんぽんスープ カラフルチンジャオロース もやしのナムル			なると 鶏肉 豆乳 豚肉 牛乳	にんじん チンゲンサイ 赤パプリカ しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ 黄パプリカ きゅうり もやし	金芽米 うどん さとう でんぱん 油 ごま油 白いりごま	559 kcal 27.3 g 16.3 g 2 g					
4木			ツナカレー やさしいグラタン オニドレサラダ		ほうさいのひ こんだて	ツナフレック 牛乳	にんじん しょうが にんにく たまねぎ おろしりんご キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 じゃが芋 やさしいグラタン さとう 油	670 kcal 18.4 g 23.2 g 2 g					
5金			にく 肉だんごスープ サルサフランク フルーツヨーグルト		パンにはさんで たべましょう	肉だんごつくね フランクフルト 牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 たまねぎ はくさい たまねぎ にんにく 白桃缶 バイン缶 みかん缶	コッペパン さとう オリーブ油	684 kcal 28.2 g 27.2 g 3.1 g					
8月			ごもく じる 五目汁 鶏のくわ焼き 菊花あえ		ちょうようのせつく こんだて	豚肉 小菊かまぼこ 鶏肉 牛乳 塩こんぶ	にんじん 小松菜 だいこん もやし きゅうり 菊のり	金芽米 里いも でんぱん コーンスターチ 栗	548 kcal 26.4 g 18.8 g 2.1 g					
9火			みそキムチ汁 にくだんご 肉団子(1個) マヨポテトサラダ			豚肉 豆腐 みそ ふんわり肉団子 牛乳	にんじん たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり	金芽米 じゃが芋 ノエツゲマヨネーズ	637 kcal 21 g 23.3 g 2.4 g					
10水			あつあ じる 厚揚げ汁 いわしの蒲揚げ ゆかりあえ			厚揚げ 豚ひき肉 いわし 牛乳	にんじん 小松菜 たまねぎ はくさい 長ねぎ だいこん きゅうり	金芽米 でんぱん さとう 油	619 kcal 24.8 g 23.4 g 2 g					
11木			つみみ じる お月見汁 あんかけたまごやき 枝豆サラダ		かいきげつしよく こんだて	鶏肉 かき入りたまごやき 牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 だいこん しめじ はくさい えだまめ キャベツ	金芽米 加がけおじゃかもちボール さとう でんぱん 油	553 kcal 22 g 14.8 g 1.9 g					
12金			カレースープ レバーと豚肉のケチャップ和え コーンサラダ 豆乳カスタード風クレープ		いまいしょうがつこう きぼうこんだて	鶏肉 大豆 豚レバー 豚肉 牛乳	にんじん ズッキーニ たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッペパン じゃが芋 でんぱん さとう 豆乳カスタード 風クレープ 油	824 kcal 32.1 g 32.2 g 2.8 g					
郷土料理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



9月 月目標「規則正しい食事をしよう」

朝ごはんから始まるよい食生活

朝ごはんを食べると、心身が活動モードへと切りかえられます。朝ごはんを同じ時間に食べることは、生活リズムをととのえるためにもとても大切です。



体温が上がる



お腹が動き出す



脳が動き出す

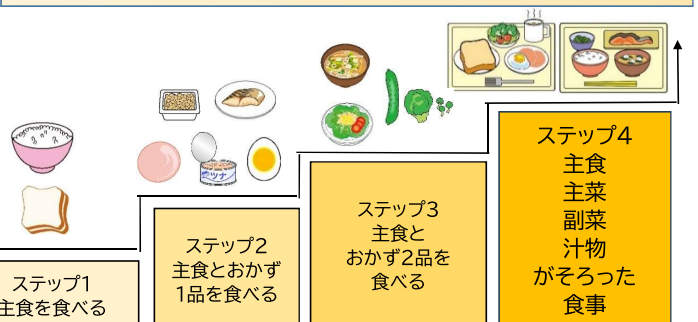
今まで朝ごはんを食べなかった人へ 朝ごはんが食べたいくなるポイント

- ★夕食は寝る2～3時間前に食べ終わる
- ★寝る時は、部屋を暗くする
- ★朝はゆとりをもって起きる
- ★朝の光をあびる



ステップアップ↑ 朝ごはん

朝に、赤の食べ物(たんぱく質)と黄の食べ物(炭水化物)のセットで食べると、体内時計のズレがリセットされて、睡眠のリズムがととのえられます。少しずつステップアップしていきましょう！朝ごはんからしっかり食べて、3食バランスのよい食事をとることができるとさらにいいですね。





令和7年度 9月分 学校給食予定献立表(後半)

〈C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 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	
16 火		 苜蓿麵スープ はるまき キャベツの中華漬け		豚肉 なんと 春巻き 牛乳	にんじん もやし たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	金芽米 こんにゃく麺 さとう 油 ごま油 白いりごま	576 kcal 19.4 g 20.9 g 1.7 g
17 水		 白菜スープ メンチカツ もやしとコーンのサラダ		豚肉 メンチカツ 牛乳	にんじん パセリ たまねぎ はくさい しめじ もやし きゅうり ホールコーン	金芽米 さとう 油 ごま油	614 kcal 23 g 22.8 g 2 g
18 木		 具だくさんみそ汁 さんまみぞれ煮 ごまネーズサラダ		豆腐 みそ さんまみぞれ煮 牛乳 わかめ	にんじん だいこん たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	金芽米 さつま芋 ノエッグ マヨネーズ 白すりごま	606 kcal 21.7 g 22.6 g 2 g
19 金		 オニオンスープ ピザポテト コールスローサラダ		鶏肉 ウインナー 牛乳 シュレットチーズ	ドライ特ロト にんじん パセリ オニオン たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり レモン汁	コッパパン じゃが芋 さとう バター 油	564 kcal 21.7 g 20.1 g 2.7 g
22 月		 さつま汁 しいらの塩麹焼き ほうれんそうのりマヨサラダ		鶏肉 みそ しいら塩麹漬け 牛乳 角ぎざみのり	にんじん ほうれんそう だいこん 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 突こんにゃく さつま芋 ノエッグ マヨネーズ	549 kcal 27.6 g 15.3 g 1.9 g
24 水		 太平燕 焼き餃子(2個) 大根の中華あえ		豚肉 いか ギョーザ 牛乳	にんじん 小松菜 しょうが たまねぎ しめじ はくさい だいこん きゅうり	金芽米 マロニー さとう 油 ごま油	540 kcal 18.9 g 15.2 g 1.8 g
25 木		 豆腐とにらのスープ しゅうまい(2個) やみつきキャベツ		ベーコン 豆腐 肉シューマイ 牛乳 塩こんぶ	にんじん にら たまねぎ だいこん しめじ キャベツ きゅうり にんにく	金芽米 ごま油 白いりごま	555 kcal 21.9 g 16.1 g 2.2 g
26 金		 ジュリエンヌスープ 鶏肉と大豆のトマト煮 かぼちゃサラダ		豚肉 鶏肉 大豆 牛乳	にんじん トマト水煮 かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんにく しめじ きゅうり	コッパパン さとう 油 オリーブ油 ノエッグ マヨネーズ	622 kcal 27 g 22.5 g 2.8 g
29 月		 さわに椀 ハンバーグ大根おろしソース のり酢あえ		豚肉 細切かぼちゃ 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆の華 牛乳 角ぎざみのり	にんじん 小松菜 たまねぎ だいこん えのき氷 もやし きゅうり	金芽米 さとう	564 kcal 27.9 g 19.4 g 1.9 g
30 火		 豚汁 鶏唐揚げ(2個) 春雨サラダ 冷涙みかん	たかつなちゅうがっこう きぼうこんだて	豚肉 みそ 鶏肉 牛乳	にんじん ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ きゅうり キャベツ みかん	金芽米 突こんにゃく じゃが芋 でんぱん マロニー さとう 油	657 kcal 28.2 g 20.3 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

信州ACEプロジェクト

長野県は、平均寿命が男女ともに全国トップレベルの長寿が自慢です。一人ひとりが生きがいを持ち、健やかに幸せに暮らせるように、長野県が進めている健康づくり県民運動が「信州ACEプロジェクト」です。



Action

〔体を動かす〕

歩く、体操する、掃除をするなど、今より少し多く動こう。



Check

〔検診を受ける〕

自分は健康と思っていても、毎年検診を受ける。歯科チェックも。



Eat

〔健康に食べる〕

おいしく、体によい食生活を工夫し、健康に過ごす。

Eat[健康に食べる]とは…

1日の野菜摂取量は小学校3,4年生で300g、中学生以上は350gが目安とされています。野菜のおかずをもう1品増やしましょう。



うま味たっぷりの濃い目のだしで、塩やしょうゆの使用量を減らしましょう。

”ゆる～い減塩”『ゆるしお』で、少しずつ塩分を減らしていきましょう。



月々の、きゅうしよ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!