



令和7年度 9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	料理名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 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
1月	 ごはん	 しおんとじる 塩豚汁 さんまのかば揚げ なめたけあえ		牛乳 豚肉 さんま	ごぼう しょうが たまねぎ にんじん だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	金芽米 突こんにゃく でんぱん 油 さとう 白いりごま	637 kcal 23.2 g 27.2 g 1.9 g	
2火	 ごはん	 ワンタンスープ 厚揚げ入りホイコーロー こんにゃくサラダ		牛乳 豚肉 なると 厚揚げ みそ	にんじん たまねぎ はくさい にら にんにく しょうが キャベツ きゅうり	金芽米 油 ワンタン さとう でんぱん サラダ コシカ	584 kcal 25 g 19.2 g 2.2 g	
3水	 ごはん	 ちゃんぽんスープ さばのカレー焼き ゆかりあえ		牛乳 豚肉 なると さば	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ ホールコーン チンゲンサイ きくらげ きゅうり	金芽米 油	538 kcal 25.2 g 18.6 g 1.7 g	
4木	 ごはん	 みそ蒟蒻スープ 蒸し餃子 (2個) 海そうサラダ		牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 海そうサラダ 大豆粉	にんにく しょうが もやし ホールコーン チンゲンサイ キャベツ きゅうり たまねぎ にら しょうが にんじん	金芽米 こんにゃく麺 油 さとう 小麦粉 でんぱん	531 kcal 18.9 g 15.5 g 2.1 g	
5金	 きりこまる 切込み丸パン	 オニオンスープ メンチカツ ポテトサラダ	パンにはさんで 食べてね	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり	まるパン 油 じゃが芋 パン粉 さとう でんぱん	651 kcal 25.1 g 25.1 g 3.2 g	
8月	 ごはん	 じゃが芋のみそ汁 鶏の照り焼き 磯マヨあえ		牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 角さざみのり	にんじん だいこん たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう でんぱん ノエッグ マヨネーズ	582 kcal 25.4 g 21 g 1.9 g	
9火	 ごはん	 かきたま汁 かごかますの塩麹焼き もやしひじきサラダ		牛乳 細切かぼコ 卵 かごかます ひじき	えのきたけ にんじん たまねぎ 小松菜 もやし きゅうり	金芽米 でんぱん さとう 油 白いりごま	507 kcal 24.7 g 15.1 g 2 g	
10水	 ごはん	 中華スープ ユーリンチー もやしのナムル		牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	たまねぎ はくさい にんじん 長ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり 小松菜	金芽米 ごま油 でんぱん 油 さとう 白いりごま	571 kcal 26.9 g 18.5 g 1.8 g	
11木	 ごはん	 にらのみそ汁 あんかけ肉団子 (2個) ごぼうサラダ		牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 大豆	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ にら ごぼう きゅうり ホールコーン 長ねぎ しょうが	金芽米 油 さとう パン粉 でんぱん ごま油	541 kcal 21.2 g 15.2 g 2.2 g	
12金	 コッペパン	 大豆入りポトフ クリームポトフ コールスローサラダ		牛乳 野菜入りソセージ 大豆 豚肉 生クリーム	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマト水煮 きゅうり ホールコーン	コッペパン 油 じゃが芋 マカロニ オリーブ油	632 kcal 27 g 22.1 g 3.5 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

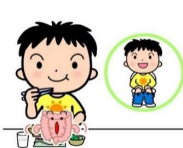
9月 月目標「規則正しい食事をしよう」

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

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。

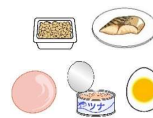
今まで朝ごはんを食べなかった人へ

朝ごはんが食べたくなるポイント

- ★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1
主食を食べる



ステップ2
主食とおかず
1品を食べる



ステップ3
主食と
おかず2品を
食べる



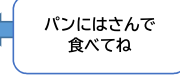
ステップ4
主食
主菜
副菜
汁物
がそろった
食事



令和7年度 9月分 学校給食予定献立表(後半)

松本市東部学校給食センター

〈Bコース〉

日曜	料理名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 の順で並んでいます ・副菜		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
16火	 ごはん	 星のマカロニスープ 鶏のレモンソース ラタトゥイユ		牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ レモン汁 ズッキーニ なす 黄パプリカ にんにく トマト水煮	金芽米 米粉7加こ でんぱん 油 さとう オリーブ油	572 kcal 25.9 g 17.2 g 1.8 g
17水	 ごはん	 さわに碗 いわしの梅煮 和風おさつサラダ		牛乳 豚肉 極細かまぼこ いわし	たけのこ にんじん だいこん えのきたけ 小松菜 きゅうり 梅肉 しそ	金芽米 しらたき さつま芋 油 さとう でんぱん	575 kcal 21.1 g 17.5 g 2.1 g
18木	 ごはん	 豆腐のすまし汁 肉じゃが 大根サラダ		牛乳 かまぼこ 豆腐 豚肉	にんじん はくさい しめじ みつば たまねぎ いんげん だいこん きゅうり	金芽米 しらたき じゃが芋 油 さとう 白いりごま	544 kcal 22.1 g 16.2 g 2.5 g
19金	 メロンパン	 コーン入り野菜スープ ポトフとチーズのかップ焼き 春雨サラダ		牛乳 鶏肉 ショルダーベーコン シュレットチーズ	にんじん たまねぎ コーン ホールコーン チンゲンサイ きゅうり キャベツ	まるパン 40パース じゃが芋 オリーブ油 マロニー さとう ごま油	713 kcal 25.8 g 23.6 g 3.5 g
22月	 ごはん	 けんちん汁 鶏肉と凍り豆腐の甘辛揚げ えだまめサラダ		牛乳 豆腐 こおり豆腐 鶏肉 わかめ	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ えだまめ キャベツ	金芽米 こんにゃく ごま油 でんぱん 油 さとう 白いりごま	620 kcal 25.8 g 23.6 g 1.9 g
24水	 ごはん	 ワカメスープ 鉄火なす まぜっこサラダ	 まつもとの日 こんだて	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 豚肉 みそ 揚げちりめん	えのきたけ 長ねぎ たまねぎ ピーマン なす にんじん キャベツ きゅうり	金芽米 油 さとう でんぱん 白いりごま	563 kcal 26.4 g 18.7 g 2.2 g
25木	 ゆかりごはん	 旬の具だくさんみそ汁 レコ入りハンバーグ のり酢あえ さつまいもと栗の豆乳タルト	 ほんごう小学校 きぼうこんだて 乳・卵・小麦なし	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉 角さざみのり 白いんげん	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ しょうが 小松菜 もやし きゅうり レンコン	金芽米 さつま芋 さとう でんぱん 油 サマイと栗のタルト	683 kcal 25 g 22.4 g 2.8 g
26金	 青割りコッパン	 白菜と青菜のスープ フランクフルト ブロッコリーサラダ	 パンにはさんで 食べてね	牛乳 鶏肉 フランクフルト	しめじ にんじん はくさい セロリー 小松菜 にんにく トマトピューレ ブロッコリー キャベツ きゅうり	コッパン 油 さとう	605 kcal 24.6 g 26.1 g 3.5 g
29月	 玄米入りごはん	 ポークカレー 梨 福神漬あえ		牛乳 豚肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん おろしりんご なし キャベツ きゅうり 福神漬	金芽米 発芽玄米 じゃが芋 油	574 kcal 17.8 g 15.6 g 2.1 g
30火	 ごはん	 いも団子汁 かつおフライ キャベツのごまあえ		牛乳 鶏肉 かつお	だいこん にんじん えのきたけ キャベツ きゅうり	金芽米 いも団子 油 白すりごま さとう 小麦粉 パン粉	584 kcal 21.2 g 16.7 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

 具だくさんみそ汁の日
にはこのマークがつきます



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



本郷小学校希望献立



9月に旬を迎える食材をふんだんに使った残暑も元気に乗り越えられる献立を5、6年生のアンケートをもとに考えました。しっかり食べて残暑に負けない体をつくっていきましょう。



エース
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での健康長寿が自慢です。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。

農家さん紹介

ズッキーニ農家
シエルコーポレーションさん



今月のラタトゥイユに使っているズッキーニは、東部給食センターの調理員さんのお父さんが育てたズッキーニです。夏休みに取材に伺いました！



きれいな形のズッキーニを育てるために、人の手で1つずつ受粉させます。

無農薬で育てたズッキーニです。採れたてのズッキーニを味わって食べてくれると嬉しいです。

