



松本市西部学校給食センター

食育だより

10月 月目標 「地域の食文化を知ろう」



地域の食文化を知り、引き継いでいってほしいと考え松本地域で昔から食べられてきた郷土食を毎年給食でも提供しています。

野沢菜漬け炒め



夏

秋

冬



令和7年度 10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 ・副菜 の順で 並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
17金	牛乳 ごはん 担々蕎麦スープ たまごの野菜あんかけ 大根の梅ドレサラダ	鶏ひき肉 なると みそ ブレンオムツ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく もやし たまねぎ 干しいたけ えのきたけ だいこん きゅうり はくさい ねり梅	金芽米 こんにゃく麺 さとう でんぷん	白すりごま 白ねりごま 油	エネルギー 662 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3 g
20月	牛乳 ごはん ワカメスープ ショールンボー(3個) 水菜と大根のサラダ	細切わかめ ショールンボー	牛乳 わかめ 揚げちりめん	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい 長ねぎ 水菜 きゅうり だいこん	金芽米	ごま油 白いりごま 油	エネルギー 649 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 3 g
21火	牛乳 コッパパン オニオンスープ クレーマーポロネーゼ コールスローサラダ	鶏肉 豚ひき肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ かたまり	オオアザミ たまねぎ ホールコーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	コッパパン スパゲッティ	オリーブ油	エネルギー 769 kcal たんぱく質 33 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 4.8 g
22水	牛乳 わかめごはん 豚汁 鶏唐揚げ(2個) 春雨サラダ 豆腐いちごクレープ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 炊込わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 突こんにゃく じゃが芋 でんぷん マロニー さとう いちごクレープ	揚げ油	エネルギー 885 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.5 g
23木	牛乳 ごはん チゲ風みそ汁 焼きギョーザ(3個) もやしのナムル	豚肉 豆腐 みそ ギョーザ	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく はくさい 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり もやし	金芽米	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 716 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.9 g
24金	牛乳 ごはん お月見汁 さんまの蒲揚げ おろしあえ	鶏肉 さんま	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ほうれんそう	はくさい しめじ だいこん えだまめ	金芽米 加々子おじゃがもち いももち でんぷん さとう	油 白いりごま	エネルギー 841 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 2.5 g
27月	牛乳 ごはん 春雨すまし 鶏肉のアップルソース もやしののり酢あえ	いちょうかまぼこ 鶏肉	牛乳 角さざみり	にんじん	たまねぎ 長ねぎ しょうが りんごビュレ もやし きゅうり	金芽米 マロニー さとう		エネルギー 624 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 2.5 g
28火	牛乳 パンプキンパン 吸血鬼のトマトスープ ほねほねミルクグラタン 魔女のフレンチサラダ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 シルクチーズ 生クリーム	かぼちゃ にんじん パセリ(乾) かたまり	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく きゅうり ホールコーン 紫キャベツ	コッパパン さとう じゃが芋 冷凍マカロニ 米粉	バター オリーブ油	エネルギー 884 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 30 g 食塩相当量 3.6 g
29水	牛乳 ごはん さつまい ちくわの南蛮づけ(2個) もやしのこんがあえ	鶏肉 みそ ちくわ	牛乳 塩こんが	にんじん	だいこん 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 突こんにゃく さつまい でんぷん さとう	油	エネルギー 728 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.4 g
30木	牛乳 ごはん けんちん汁 さばのみぞれ煮 元氣サラダ	豆腐 さばのみぞれ煮 花かつお	牛乳 塩こんが	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 こんにゃく さとう	ごま油	エネルギー 694 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.6 g
31金	牛乳 ごはん きのこと青菜のスープ 鶏肉のレモンソース 海そうサラダ	ロースハム 鶏肉	牛乳 海そうサラダ	にんじん 小松菜 赤パプリカ	しめじ えのきたけ セロリー にんにく レモン汁 キャベツ きゅうり オリーブオイル たまねぎ	金芽米 でんぷん さとう	油	エネルギー 716 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.5 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

地場産物を食べよう！

地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。地域で作られた農林水産物を地域で食べる取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地場産物を食べましょう。



今では、多くの食材が一年中手に入ります。だからこそ、食材を買う時はきちんと選ぶことが大切です。地場産物を選ぶことはゼロカーボンへの取り組みにもつながります。地域でとれる地場産物を積極的に食卓に取り入れましょう。



学校給食は、できるだけ地場産物を使うようにしています。



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
みんなが食べると
元気がアップ！