



令和7年度 1月分 学校給食予定献立表(前半)

〈C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			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	
9 金	ごはん	かみなり汁 ちくわのルー揚げ ひじきの煮物	牛乳 豚肉 ゆしうふ ちくわ ひじき 鶏肉 大豆	にんじん だいこん 長ねぎ ごぼう	金芽米 突こんにやく ごま油 小麦粉 油 さとう	585 kcal 22.2 g 20.1 g 2.5 g	
13 火	米粉パン	A B Cスープ オムレツきのこソース キャベツチーズサラダ	牛乳 鶏肉 卵 角チーズ	セロリー たまねぎ にんじん はくさい ホールコーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	米粉パン マカロニ さとう でんぱん 油	577 kcal 28.8 g 19.4 g 3.2 g	
14 水	ごはん	玄米だんごのお雑煮風 ぶりの照焼き 三色なます	牛乳 鶏肉 祝なると ぶり	はくさい にんじん みづば だいこん きゅうり	金芽米 玄米だんご さとう でんぱん	582 kcal 26.2 g 18 g 1.8 g	
15 木	ごはん	ワカメスープ 厚揚げ入りホイコーロー ^{ゆで干し大根の中華サラダ}	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 豚肉 厚揚げ こんぶ	たまねぎ にんじん 長ねぎ にんにく しようが キャベツ ゆで干大根 きゅうり	金芽米 油 さとう でんぱん ごま油 白いごま	587 kcal 25.4 g 20.4 g 2.2 g	
16 金	わかめごはん	豚汁 山賊焼き 春雨サラダ	牛乳 炊込わかめ 豚肉 みそ 鶏肉	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん 長ねぎ きゅうり キャベツ りんごジュース にんにく しようが	金芽米 ジャガ芋 突こんにゃく でんぱん 油 マロニー さとう ごま油 みかんクレープ	735 kcal 26.4 g 29.6 g 3 g	
19 月	ごはん	寄せ鍋汁 いわしみぞれ煮 えだまめサラダ	牛乳 鶏肉 たら 焼き豆腐 いわし わかめ	にんじん はくさい えのきだけ 長ねぎ えだまめ キャベツ だいこん	金芽米 しらたき 油 でんぱん さとう	539 kcal 22.5 g 18.6 g 2 g	
20 火	ミルクパン	パン♪キンポタージュ レンコン入りハンバーグ カラフルこんにゃくサラダ ブルーベリースティックタルト	牛乳 加糖練乳 鶏肉 生クリーム 豚肉 白いんげん	たまねぎ 加 ^サ チャペースト かぼちゃ トマト水煮 トマトピュレ にんにく きゅうり もやし レンコン	コッペパン バター オリーブ油 さとう サダコンニャク油 ブルーベリースティックタルト	795 kcal 30 g 27.8 g 2.9 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



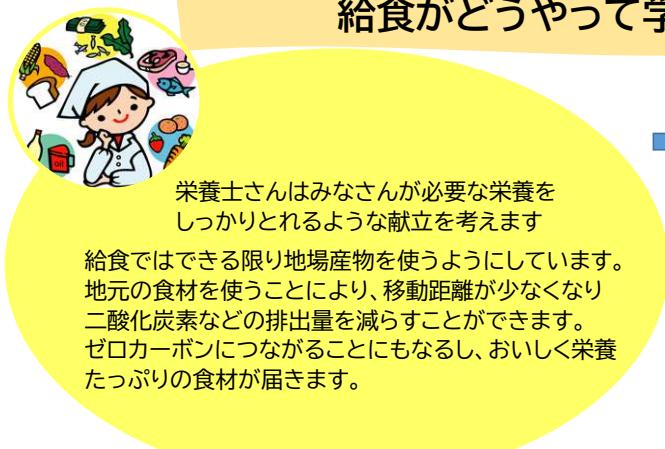
具だくさんみそ汁の日
にはこのマークがつきます



食育だより

1月 月目標 「暑さに負けない食事をしよう」

給食がどうやって学校まで届くかを見てみましょう



給食で使う食材は旬や地産地消を大事にし、できるだけ地場産物を使うようにしています。また生産者さんたちも学校給食のためにと心をこめて育ててくれます。



調理員さんが朝早くから安全でおいしい給食を作ってくれます。



たくさんの人の力や愛情、栄養が
たっぷり込められた給食を配送業者
さんが学校まで時間に間に合うよう
に届けてくれます。



「いただきます！」

すべての人に感謝してあいさつしましょう。





令和7年度 1月分 学校給食予定献立表(後半)

〈C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			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	
21 水	ごはん	いも団子汁 きんぴら包み焼き ツナサラダ	牛乳 細切かぼ	はくさい にんじん 鶏肉 豆腐 ツナフレーク	にんじん しめじ 小松菜 キャベツ	金芽米 油 ごま でんぶん いも団子 さとう	545 kcal 19.9 g 14.6 g 2 g
22 木	ごはん	厚揚げのみそ汁 大字芋 豚肉のしょうが炒め	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉	たまねぎ にんじん えのきだけ 長ねぎ しょうが	さとう 黒いりごま 油 でんぶん	金芽米 さつま芋 さとう 黒いりごま 油 でんぶん	655 kcal 23.9 g 25 g 1.7 g
23 金	ごはん	カレースープ ホキの味噌マヨネーズ焼き コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ホキ	エリンギ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	金芽米 ジャガ芋 油 ノンオフマヨネーズ さとう	金芽米 ジャガ芋 油 ノンオフマヨネーズ さとう	493 kcal 24.8 g 15.4 g 1.5 g
26 月	ごはん	四川スープ 蒸しそうざ (2個) 大根ささみサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 大豆粉 ささみフレーク	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ キャベツ チンゲンサイ だいこん きゅうり しょうが にら	金芽米 でんぶん さとう 白いりごま 小麦粉	金芽米 でんぶん さとう 白いりごま 小麦粉	540 kcal 20.5 g 15 g 2 g
27 火	ミニコッペパン	ジュリエンヌスープ ペンネクリーム煮 まめっこサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 生クリーム 大豆	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン しめじ ほうれんそう もやし きゅうり えだまめ	ミニコッペパン マカロニ バター 小麦粉 さとう 油 白いりごま	ミニコッペパン マカロニ バター 小麦粉 さとう 油 白いりごま	590 kcal 28.9 g 20.2 g 2.8 g
28 水	ごはん	切り干し大根の具沢山みそ汁 めだいの幽庵焼き ごぼうマヨサラダ	牛乳 豆腐 みそ めだい	にんじん 切干し大根 しめじ 長ねぎ ごぼう きゅうり ホールコーン ゆず	金芽米 さつま芋 ノンオフマヨネーズ さとう	金芽米 さつま芋 ノンオフマヨネーズ さとう	573 kcal 25.2 g 18.4 g 1.4 g
29 木	ごはん	ワンタンスープ 豚肉の中華あん もやしひじきサラダ	牛乳 なると 豚肉 ひじき	にんじん たまねぎ しめじ はくさい チンゲンサイ もやし きゅうり	金芽米 ワンタン でんぶん ジャガ芋 油 さとう 白いりごま	金芽米 ワンタン でんぶん ジャガ芋 油 さとう 白いりごま	625 kcal 22.7 g 22.2 g 2.1 g
30 金	ごはん	根菜の粕汁 信田煮 野沢菜づけ和え	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 花かつお ひじき 魚肉すり身	ごぼう だいこん にんじん 長ねぎ 野沢菜漬 キャベツ きゅうり	金芽米 突こんにやく でんぶん さとう	金芽米 突こんにやく でんぶん さとう	588 kcal 23.4 g 20.4 g 2.6 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

松本市の給食のパン屋さん紹介

松本市の給食のパン屋さんは「アサヒ酵母」さんです。



形を作ったら、発酵させます。

なが~いオーブンで焼きます。

工場内の長いレーンを通って、
みなさんの教室に届くパン箱に入れられていきます。

旭町小学校希望献立

～メッセージを紹介します～

「寒さに負けない！体を温めよう献立」を
テーマに給食委員会で全校にアンケートを
取って決めました。温かくておいしい給食を
食べて、寒い1月も元気に過ごしましょう。

