



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 の順で並んでいます ・副菜		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
9金	ごはん	かみなり汁 ちくわの揚げ ひじきの煮物		牛乳 豚肉 ゆしどうふ 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 突こんにゃく 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	ABCスープ オムレツきのこコース キャベツ・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 でんぶん 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	お正月こんだて	牛乳 鶏肉 祝なると ぶり	はくさい にんじん みつば だいこん きゅうり	金芽米 玄米だんご さとう でんぶん	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 しょうが キャベツ ゆで干大根 きゅうり	金芽米 油 さとう でんぶん ごま油 白いりごま	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 豆乳みかんクレープ	乳・卵・小麦なし	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 しょうが	金芽米 じゃが芋 突こんにゃく でんぶん 油 マロニー さとう ごま油 みかんグループ	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 えのきたけ 長ねぎ えだまめ キャベツ だいこん	金芽米 しらたき 油 でんぶん さとう	539 kcal 22.5 g 18.6 g 2 g
20火	ミルクパン	パン・キノコ・タージュ レンコン入りハンバーグ がらふこんにゃくサラダ ブル・ベリー・スティックタルト	あさひまち小学校 きぼうこんだて 乳・卵・小麦なし	牛乳 加糖練乳 鶏肉 生クリーム 豚肉 白いんげん	たまねぎ じゃが芋 かぼちゃ トマト水煮 トマトピューレ 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 サラダコンニャク 油 ブルベリー・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



栄養士さんはみなさんが必要な栄養を
しっかりとれるような献立を考えます

給食ではできる限り地場産物を使うようにしています。
地元の食材を使うことにより、移動距離が少なくなり
二酸化炭素などの排出量を減らすことができます。
ゼロカーボンにつながることもなるし、おいしく栄養
たっぷりの食材が届きます。



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。



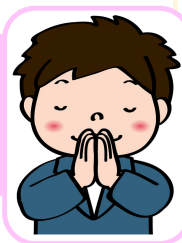
調理員さんが朝早く
から安全でおいしい
給食を作ってくれま
す。



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	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
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 細切かぼち 鶏肉 豆腐 ツナフレーク	はくさい にんじん しめじ 小松菜 きゅうり キャベツ しょうが ごぼう たまねぎ	金芽米 油 ごま でんぱん 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 大学芋 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 えのきたけ 長ねぎ しょうが	金芽米 さつまい さとう 黒いりごま 油 でんぱん	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 じゃが芋 油 ノエッグ 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 蒸しぎょうざ(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 でんぱん さとう 白いりごま 小麦粉	540 kcal 20.5 g 15 g 2 g
27 火	 ミニコッパン	 ジュリエヌスープ ペンネクリーム煮 まめこサラダ		牛乳 豚肉 豆腐 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	 切干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 さつまい 力エッグ 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 なたね 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 でんぱん じゃが芋 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 突こんにゃく でんぱん さとう	588 kcal 23.4 g 20.4 g 2.6 g
<div>  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 </div>							

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〜いオープンで焼きます。



工場内の長いレーンを通して、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。