



# 令和7年度 1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			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			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			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
14 水			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 チングンサイ 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	540 kcal 20.5 g 15 g 2 g
15 木			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 チングンサイ もやし きゅうり	金芽米 ワンタン でんぶん じゃが芋 油 さとう 白いりごま	625 kcal 22.7 g 22.2 g 2.1 g
16 金			パン♪ キンポ タージュ レンコン入りパン♪ カラフルこんにゃくサラダ ブルーバ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 加チーズ 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 サラダ油 ブルーバリースティックタルト	795 kcal 30 g 27.8 g 2.9 g
19 月			ワカメスープ 厚揚げ入りホイコーロー <sup>ほ</sup> 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
20 火			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 でんぶん さとう	539 kcal 22.5 g 18.6 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

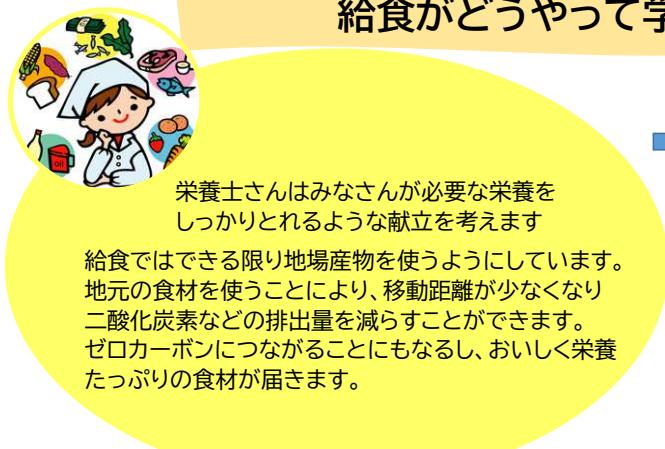
具だくさんみぞ汁の日  
にはこのマークがつきます



## 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。





# 令和7年度 1月分 学校給食予定献立表(後半)

〈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			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	こんさいの 根菜の粕汁 のだに 信田煮 のざわな 野沢菜づけ和え	まつもの日 こんだて	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 でんぶん さとう	588 kcal 23.4 g 20.4 g 2.6 g
22 木	ごはん	きりほんの 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 ソイエグ マヨネーズ さとう	573 kcal 25.2 g 18.4 g 1.4 g
23 金	ごめこ 米粉パン	ABCスープ オムレツきのソース キヤハチーズサラダ		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 でんぶん 油	577 kcal 28.8 g 19.4 g 3.2 g
26 月	ごはん	あつあ 厚揚げのみそ汁 大学芋 ふたにく 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	金芽米 さつまい さとう 黒いりごま 油 でんぶん	655 kcal 23.9 g 25 g 1.7 g
27 火	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 ジャガイモ 油 ソイエグ マヨネーズ さとう	493 kcal 24.8 g 15.4 g 1.5 g
28 水	わかめごはん	とんじる 豚汁 さんざや 山賊焼き 春雨サラダ とうにゅう 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 さくらんぼ キャベツ りんごジュース にんにく しょうが	金芽米 ジャガイモ 突こんにゃく でんぶん 油 マロニー さとう ごま油 豆乳みかんクレープ	735 kcal 26.4 g 29.6 g 3 g
29 木	ごはん	だんごじる いも団子汁 きんぴら包み焼き ツナサラダ	△△	牛乳 細切れホコ 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 でんぶん いも団子 さとう	545 kcal 19.9 g 14.6 g 2 g
30 金	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	590 kcal 28.9 g 20.2 g 2.8 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。



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。

