



令和7年度 1月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Aコース〉

松本市東部学校給食センター

| 日曜 料理名 | ・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 | ・主食 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) | |
| 8木 | 牛乳 ごはん かきたま汁 さばのみそ煮 ごま酢あえ | | 細切かまぼこ 卵 豆腐 さばみそ | 牛乳 | にんじん | えのきたけ たまねぎ しょうが もやし きゅうり | 金芽米 でんぶん さとう | 白いりごま | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 768 kcal 35.7 g 26.1 g 3.3 g |
| 9金 | 牛乳 ごはん 玄米だんごのお雑煮風 ぶりの照焼き 三色なます | 正月献立 | 鶏肉 祝なると ぶり | 牛乳 | にんじん みつば | はくさい だいこん きゅうり | 金芽米 玄米だんご さとう でんぶん | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 757 kcal 33.6 g 22 g 2.3 g |
| 13火 | 牛乳 ごはん かみなり汁 ちくわのルー揚げ ひじきの煮物 | | 豚肉 ゆしどうふ ちくわ 鶏肉 大豆 | 牛乳 ひじき | にんじん | だいこん 長ねぎ ごぼう | 金芽米 突こんにゃく 小麦粉 さとう | ごま油 油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 732 kcal 27.7 g 24 g 3.5 g |
| 14水 | 牛乳 ミニコッペパン ジュリエンヌスープ ベンネクリーム煮 まめっこサラダ | | 豚肉 鶏肉 大豆 | 牛乳 生クリーム | にんじん ほうれんそう | たまねぎ キャベツ ホールコーン しめじ もやし きゅうり えだまめ | ミニコッペパン マカロニ 小麦粉 さとう | バター 油 白いりごま | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 650 kcal 32.9 g 22.7 g 3.2 g |
| 15木 | 牛乳 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 | | 鶏肉 大豆 ホキ みそ | 牛乳 | にんじん | エリンギ たまねぎ キャベツ きゅうり | 金芽米 じゃが芋 さとう | 油 ソイエッグ マヨネ ズ さとう | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 667 kcal 31.9 g 18 g 2 g |
| 16金 | 牛乳 ごはん 四川スープ 蒸しそうざ(3個) 大根ささみサラダ | | 豚肉 豆腐 鶏肉 大豆粉 ささみフレーク | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | たけのこ はくさい きくらげ たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ しょうが にら | 金芽米 でんぶん さとう 小麦粉 | 白いりごま | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 686 kcal 24.9 g 18 g 2.5 g |
| 19月 | 牛乳 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 | | 豆腐 みそ めだい | 牛乳 | にんじん | 切干し大根 しめじ 長ねぎ ごぼう きゅうり ゆず ホールコーン | 金芽米 さつま芋 さとう | ソイエッグ マヨネ ズ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 715 kcal 31.7 g 22 g 1.9 g |
| 20火 | 牛乳 わかめごはん 豚汁 山賊焼き 春雨サラダ 豆乳みかんクリープ | 開成中希望献立 | 豚肉 みそ 鶏肉 | 牛乳 わかめ | にんじん | ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ きゅうり キャベツ りんごジユース 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 マロニー さとう 豆乳みかんクリ ープ | 油 ごま油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 902 kcal 32.7 g 35.4 g 4 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
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「食べることや食べ物を大切にしよう」



私たちの体は、食べたもので作られています



私たちの体は、日々エネルギーを消費しながら動き、古い細胞を新しい細胞へ作り変えながら生きています。エネルギーの素になったり、細胞を作り変える材料になるのは、毎日の食事なのです。
食べることは、人が生きていくためにとても重要です。

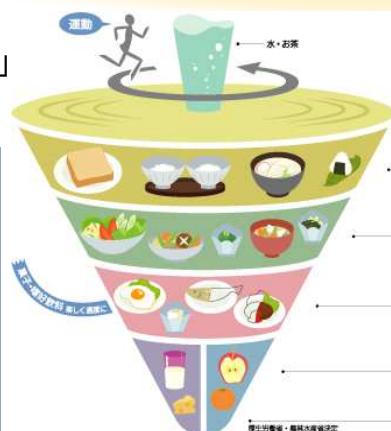
食事で大切なことは2つ

- ① バランスよく食べること
- ② 適切な量を食べること



「食事バランスガイド」
を知っていますか？

食事バランスガイドは「なにを」「どれだけ食べればよいか」をわかりやすく示したものです。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1日分

5.7 主食 (ごはん,パン,麺)

5.6 副菜 (野菜,きのこ,魚介類)

3.5 主菜 (肉,魚,豆)

2 牛乳・乳製品

1 果物

※SVとはリーディング(食事の組合せ)の略

「厚生労働省 食事
バランスガイド」
で検索すると、詳
しく見ることができます。健康な食生活の
ために活用してみて
ください。



令和7年度 1月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Aコース〉

松本市東部学校給食センター

| 日曜 理名 | 料 理 名 | ・牛乳 ・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) | | | |
| 21 水 | 牛乳 ミルクパン パン♪ キンポタージュ レモン入りパン♪ カラフルこんにゃくサラダ | 鶏肉 豚肉 白いんげん | 牛乳 加糖練乳 生クリーム | かぼちゃ トマト水煮 トマトイユーレ | たまねぎ にんにく きゅうり もやし れんこん | コッペパン さとう サラダコンニャク | バター オリーブ油 油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 808 kcal 33.6 g 31.5 g 3.5 g | |
| 22 木 | 牛乳 ごはん いも団子汁 きんぴら包み焼き ツナサラダ | 細切かぼこ ツナフレーク 鶏肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | はくさい しめじ きゅうり キャベツ しょうが ごぼう たまねぎ | 金芽米 いも団子 でんぶん さとう | 油 ごま | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 709 kcal 24.7 g 17.2 g 2.8 g | |
| 23 金 | 牛乳 ごはん 厚揚げのみそ汁 大学芋 豚肉のしょうが炒め | 厚揚げ みそ 豚肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ えのきだけ 長ねぎ しょうが | 金芽米 さつま芋 さとう でんぶん | 油 黒いりごま | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 873 kcal 30 g 30.2 g 2.3 g | |
| 26 月 | 牛乳 ごはん 寄せ鍋汁 いわしみぞれ煮 えだまめサラダ | 鶏肉 たら 焼き豆腐 いわし | 牛乳 わかめ | にんじん | はくさい だいこん えのきだけ 長ねぎ えだまめ キャベツ | 金芽米 しらたき でんぶん さとう | 油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 658 kcal 26.7 g 21.4 g 2.6 g | |
| 27 火 | 牛乳 ごはん 根菜の粕汁 信田煮 野沢菜づけ和え | 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 花かつお 魚肉すり身 | 牛乳 ひじき | にんじん 野沢菜漬 | ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり | 金芽米 突こんにゃく でんぶん さとう | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 711 kcal 27.7 g 23 g 3.1 g | |
| 28 水 | 牛乳 米粉パン ABCスープ オムレツのコース キャベツチーズサラダ ブルーベリースティックタルト | 鶏肉 卵 | 牛乳 角チーズ | にんじん | セロリー たまねぎ はくさい キャベツ ホールコーン マッシュルーム きゅうり | 米粉パン マカロニ さとう でんぶん ブルーベリースティックタルト | 油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 697 kcal 31.5 g 21.6 g 3.7 g | |
| 29 木 | 牛乳 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} | 鶏肉 豆腐 豚肉 厚揚げ | 牛乳 わかめ 昆布 | にんじん | たまねぎ 長ねぎ にんにく しょうが キャベツ ゆで干し大根 きゅうり | 金芽米 さとう でんぶん | 油 ごま油 白いりごま | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 723 kcal 30.7 g 24.1 g 3 g | |
| 30 金 | 牛乳 ごはん ワンタンスープ 豚肉の中華あん ひじきサラダ | 豚肉 なると | 牛乳 ひじき | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ しめじ はくさい キャベツ きゅうり | 金芽米 ワンタン でんぶん じゃが芋 さとう | 油 白いりごま | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 792 kcal 27.6 g 26.7 g 2.7 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



具たくさんみそ汁の日
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して、
みんなの教室に届くパン箱に入れられていきます。



開成中学校希望献立

～メッセージを紹介します～

開成中学校のみんなで考えた献立
です。どれも美味しいので、
楽しんで食べてください。
毎日寒いので、たくさん食べて
元気に過ごしましょう。