



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 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 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 でんぱん さとう	白いりごま	エネルギー 768 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 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 でんぱん		エネルギー 757 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.3 g
13 火	牛乳 ごはん かみなり汁 ちくわの揚げ 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 突こんにやく 小麦粉 さとう	ごま油 油	エネルギー 732 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 24 g 食塩相当量 3.5 g
14 水	牛乳 ミニコッパパン ジュリエンスープ パンネクリーム煮 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	ミニコッパパン マカロニ 小麦粉 さとう	バター 油 白いりごま	エネルギー 650 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 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 ノイック マヨネーズ さとう	エネルギー 667 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 18 g 食塩相当量 2 g
16 金	牛乳 ごはん 四川スープ 蒸ししょうが(3個) 大根ささみサラダ		豚肉 豆腐 鶏肉 大豆粉 ささみルー	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 でんぱん さとう 小麦粉	白いりごま	エネルギー 686 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18 g 食塩相当量 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 さつまい さとう	ノイック マヨネーズ	エネルギー 715 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 22 g 食塩相当量 1.9 g
20 火	牛乳 わかめごはん 豚汁 山賊焼き 春雨サラダ 豆乳みかんクレープ 開成中希望献立	乳・卵・小麦なし	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 りんごジュース にんにく しょうが	金芽米 じゃが芋 突こんにやく でんぱん マロニー さとう 豆乳みかんクレープ	油 ごま油	エネルギー 902 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 35.4 g 食塩相当量 4 g

郷土料理には このマークがつけます この時期におすすめの献立 はこのマークがつけます かみかみ食材を使った献立 にはこのマークがつけます 具だくさんみそ汁の日 にはこのマークがつけます



1月 月目標「食えることや食べ物を大切にしよう」

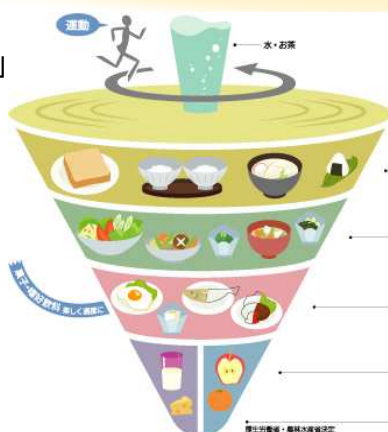
私たちの体は、食べたもので作られています

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	料理例
5-7 主食(にんじん、りんご) 280g にごはん(中量)あたり4杯程度	1.5杯 = ごはん(中量)1杯、おにぎり1個、炊き込みご飯、雑炊、お粥 1.5杯 = ごはん(小量)2杯、おにぎり2個、炊き込みご飯、雑炊、お粥
5-6 副菜(野菜、きのこ) 280g 野菜料理1杯程度	1.5杯 = 野菜炒め、野菜スープ、煮物、揚げ物、佃煮、漬物、味噌汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁 1.5杯 = 野菜炒め、野菜スープ、煮物、揚げ物、佃煮、漬物、味噌汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁
3-5 主菜(肉・魚・卵) 280g 肉・魚・卵・大豆料理から3杯程度	1.5杯 = 肉、魚、卵、大豆料理 3.0杯 = ハンバーグステーキ、鶏肉、豚肉、牛肉、大豆料理
2 牛乳・乳製品 280g 牛乳、乳製品1杯程度	1.5杯 = 牛乳、乳製品 3.0杯 = 牛乳、乳製品
2 果物 280g みかん、りんご、バナナ、葡萄、梨、桃、みかん、りんご、バナナ、葡萄、梨、桃、みかん、りんご、バナナ、葡萄、梨、桃	1.5杯 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、葡萄1房、梨1個、桃1個、みかん1個、りんご1個、バナナ1本、葡萄1房、梨1個、桃1個










「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	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・キノコ・タマネギ・コンニャク入りハバーグ カラフルこんにやくサラダ 	鶏肉 豚肉 白いんげん	牛乳 加糖練乳 生クリーム	かぼちゃペースト かぼちゃ トマト水煮 トマトピューレ	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 808 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 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	細切かぼちゃ 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 でんぷん さとう	油 ごま	エネルギー 709 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 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 えのきたけ 長ねぎ しょうが	金芽米 さつま芋 さとう でんぷん	油 黒いりごま	エネルギー 873 kcal たんぱく質 30 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 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 えのきたけ 長ねぎ えだまめ キャベツ	金芽米 しらたき でんぷん さとう	油	エネルギー 658 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 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 松本の日献立	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 突こんにやく でんぷん さとう		エネルギー 711 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 23 g 食塩相当量 3.1 g	
28 水	牛乳 米粉パン ABCスープ オムレツきのこソース キャベツ・チーズ・サラダ ブルーベリースティックタルト  乳・卵・小麦なし	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 でんぷん ブルーベリースティックタルト	油	エネルギー 697 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 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 でんぷん	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 723 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 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 なんと	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 でんぷん じゃが芋 さとう	油 白いりごま	エネルギー 792 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.7 g	
<div> 郷土料理にはこのマークがつきます</div> <div> この時期にすすめる献立にはこのマークがつきます</div> <div> かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます</div> <div> 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます</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

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。



工場長さんが案内してくれました。



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。



形を作ったら、発酵させます。

なが～いオーブンで焼きます。



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。