



令和7年度 1月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Cコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名	・主食・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます		材 料 名			エネルギー			
				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	たんぱく質			
							脂質			
							食塩相当量			
8 木			ワカメスープ 手作り肉団子 大根の中華あえ	かまぼこ 豚ひき肉 牛乳 わかめ	たまねぎ しめじ はくさい 長ねぎ だいこん きゅうり にんじん	金芽米 でんぱん さとう ごま油 白いりごま 油	590 kcal 23.9 g 21.1 g 2.4 g			
9 金			七草だんご汁 銀ヒラスの西京焼き 紅白なます	 鶏肉 かまぼこ 銀ヒラス西京漬け 牛乳	たまねぎ こかぶ だいこん にんじん みつば かぶの葉	金芽米 玄米だんご さとう	513 kcal 23.4 g 13.3 g 1.7 g			
13 火			みそけんちん汁 鶏とじゃが芋の甘辛揚げ もやしののり酢あえ ふりかけ	豆腐 みそ 鶏肉 牛乳 きざみのり	ごぼう だいこん 長ねぎ もやし きゅうり にんじん	金芽米 こんにやく でんぱん じゃが芋 さとう ごま油 油	574 kcal 24.3 g 15.9 g 2 g			
14 水			キムチ汁 焼き餃子(2個) 春雨サラダ 豆乳いちごクレープ	かまだ小 きぼうこんだて	豚肉 豆腐 ギョーザ 牛乳	たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	金芽米 マロニー さとう いちごクレープ 油	653 kcal 20.8 g 20.8 g 2 g		
15 木			蒟蒻麺スープ きんぴらバーグ キャベツの中華漬け	豚肉 なた きんぴら包み焼 牛乳	もやし たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 こんにやく麺 でんぱん さとう ごま油 白いりごま	536 kcal 21.9 g 16.2 g 2.2 g			
16 金			きのこ青菜のスープ カニとトマトのスパゲティ コールスローサラダ	 ロースハム かに 牛乳	しめじ えのきたけ セロリー にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり レモン汁 にんじん 小松菜 カットト	コッペパン スパゲティ さとう 油 オリーブ油	536 kcal 22.4 g 16.2 g 3.4 g			
19 月			鉄分パワーの豆乳豚汁 ヒレカツ玉ねぎソース 小松菜としらすのサラダ	豆腐 豚肉 みそ 豆乳 ヒレカツ 大豆の華 牛乳 しらす干し	たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん 小松菜	金芽米 じゃが芋 さとう 油 ごま油	628 kcal 26 g 25.6 g 1.8 g			
20 火			白菜なべ いわしのおかか煮 五目豆	 豚肉 油揚げ いわしおかか煮 鶏肉 さつま揚げ 大豆 牛乳	だいこん はくさい えのきたけ ごぼう にんじん	金芽米 突こんにやく さとう 油	646 kcal 32.3 g 24.4 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 にはこのマークがつきます

食育だより

給食がどうやって学校まで届くかを見てみましょう



栄養士さんがみなさんに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用しています。地元の食材を使用することで、移動距離が短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、おいしく新鮮で栄養たっぷりの食材が届きます。



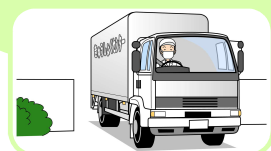
給食で使う食材は旬や地産地消を大事にし、できるだけ地場産物を使用しています。また生産者さんたちも学校給食のためにと心をこめて育ててくれます。



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がたっぷり込められた、栄養満点の給食を配送業者さんが学校へ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〉

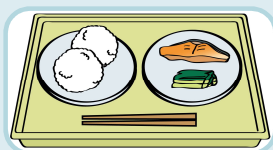
松本市西部学校給食センター

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 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		ポークカレー チキンカツ オニドレサラダ	豚肉 チキンカツ 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ りんごピューレ キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ にんじん	金芽米 じゃが芋 さとう 油	675 kcal 29.1 g 21.6 g 2.6 g
22 木		春雨スープ ハンバーグ コーンとブロッコリーのサラダ	豚肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆乳 大豆の華 牛乳	たまねぎ キャベツ ホールコーン にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	金芽米 マロニー さとう オリーブ油	604 kcal 27.1 g 20.6 g 2.2 g
23 金		クロワッサン トマトスープ カップオムレツ マヨポテトサラダ	豚肉 大豆 卵 ロースハム ツナフレーク 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ ホールコーン クリームコーン きゅうり カットトマト パセリ にんじん	クロワッサン マロニー ジャが芋 オリーブ油 ノック マヨネーズ	590 kcal 25.5 g 35.2 g 2.4 g
26 月		すまし汁 豚肉のやわらか煮 昆布あえ	かまぼこ 豆腐 豚肉 牛乳 塩こんぶ	たまねぎ だいこん 長ねぎ しょうが にんにく はくさい きゅうり もやし みつば にんじん	金芽米 花ふ こんにゃく ざらめ糖	511 kcal 22 g 13.8 g 2.2 g
27 火		根菜汁 鮭の塩焼き 野沢菜づけ和え	鶏肉 かまぼこ 大豆 サケ 花かつお 牛乳	だいこん 長ねぎ にんじん 野沢菜漬	金芽米 じゃが芋 突こんにゃく	502 kcal 28.9 g 11.9 g 1.7 g
28 水		豚汁 さばのみそ煮 ブロッコリーサラダ 豆乳りんごタルト	豚肉 みそ さば 牛乳 炊込わかめ	しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー	金芽米 突こんにゃく ジャが芋 さとう リンゴタルト オリーブ油	693 kcal 28.6 g 24.2 g 3.2 g
29 木		みそちゃんこ はるまき 元気サラダ	鶏肉 油揚げ みそ 春巻 き 花かつお 牛乳 塩こんぶ	はくさい しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん	金芽米 しらす さとう 油	587 kcal 22.1 g 20.2 g 1.8 g
30 金		コーンポタージュ クリスピーチキン ツナサラダ まるパン	クリスピーチキン ツナフレーク 牛乳 生クリーム	たまねぎ しめじ ホールコーン クリームコーン キャベツ きゅうり にんじん	まるパン 米粉 さとう バター 油 ごま油	692 kcal 27.9 g 28.3 g 3.6 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						

今月は全国学校給食週間があります。

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。

献立は、おにぎり・塩鮭・菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。



明治22年頃の給食

今月のおすすめメニュー



カニとトマトのスパゲティ



給食センターでは、おいしいパスタメニューがたくさんあります。1月も新しいレシピを考えました。楽しみにしていてね♪

【材料】・・・4人分

- ・スパゲティ 40g
- ・カニ肉(ゆで) 40g
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・にんにく 1片
- ・たまねぎ 1/2玉
- ・トマト水煮 80g
- ・白ワイン 小さじ1/2
- ・さとう 小さじ1/4
- ・塩、こしょう 少々
- ・オレガノ 少々
- ・バジル 少々

【作り方】

- ① にんにく、たまねぎはみじん切り
- ② オリーブ油で①を炒め、しんなりしたらさとう、白ワインをいれる
- ③ トマト水煮を加え煮詰める
- ④ 煮詰まり酸味がなくなったらバジル、オレガノ、塩こしょうをいれ味を調える
- ⑤ ゆでたスパゲティと絡める



月々の、きゅうり・きゅうりや季節の給食の様子などホームページでくわしくお知らせしています。ぜひ、ご覧ください。

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/kyoiku/list3-35.html>

また、気になる給食のレシピ等がありましたら、お気軽に西部学校給食センターまで、お問い合わせください。

TEL: 86-1130 FAX: 86-1150

メール: kyusyoku@city.matsumoto.lg.jp



朝ごはん
毎日野菜 プラスして
みんなで食べると
元気がアップ!