



# 令和7年度 3月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市東部学校給食センター

〈Aコース〉

| 日曜  | 献立名<br>・牛乳・汁物・主菜・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<br>(魚・肉・卵・大豆・豆製品)       | 2群<br>(牛乳・小魚・海藻) | 3群<br>(緑黄色野菜)          | 4群<br>(その他の野菜・果物)                                     | 5群<br>(穀類・芋類・砂糖)                      | 6群<br>(油脂・種実)     |  |
| 2月  | 牛乳 ごはん<br>具だくさんみそ汁<br>ソースヒレカツ<br>かぼちゃサラダ          | 厚揚げ<br>みそ<br>豚肉            | 牛乳               | にんじん<br>小松菜<br>かぼちゃ    | だいこん<br>たまねぎ<br>しめじ<br>きゅうり                           | 金芽米<br>さとう<br>でんぱん<br>パン粉             | 油                 | エネルギー 795 kcal<br>たんぱく質 33 g<br>脂質 24.3 g<br>食塩相当量 3 g     |
| 3火  | 牛乳 玄米入りごはん<br>ウィナーカレー<br>いよかん<br>福神漬あえ            | 豚肉<br>ウィンナー                | 牛乳               | にんじん                   | しょうが にんにく<br>たまねぎ いよかん<br>りんごピュール<br>キャベツ きゅうり<br>福神漬 | 金芽米<br>発芽玄米<br>じゃが芋                   | 油                 | エネルギー 776 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂質 22.1 g<br>食塩相当量 2.9 g |
| 4水  | 牛乳 チョコチップパン<br>ポトフ<br>チーズおろしデミグラスソース<br>コーンサラダ    | 豚肉<br>鶏卵                   | 牛乳<br>チーズフード     | にんじん                   | セロリ たまねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>りんごピュール<br>ホールコーン            | コッパン<br>さとう<br>チョコチップ<br>じゃが芋<br>でんぱん | バター<br>油          | エネルギー 747 kcal<br>たんぱく質 27.1 g<br>脂質 31 g<br>食塩相当量 3.9 g   |
| 5木  | 牛乳 ごはん<br>豚汁<br>さばのカレー焼き<br>のり酢あえ                 | 豚肉<br>みそ<br>さば             | 牛乳<br>角ぎざみのり     | にんじん<br>ほうれんそう         | ごぼう たまねぎ<br>だいこん しょうが<br>長ねぎ はくさい<br>きゅうり             | 金芽米<br>突こんにやく<br>さとう                  | 油                 | エネルギー 684 kcal<br>たんぱく質 32.9 g<br>脂質 23.8 g<br>食塩相当量 2 g   |
| 6金  | 牛乳 ごはん<br>ワンタンスープ<br>厚揚げ入りホイコーロー<br>大根のナムル        | 豚肉<br>なると<br>厚揚げ<br>みそ     | 牛乳               | にんじん<br>小松菜            | たまねぎ はくさい<br>長ねぎ にんにく<br>しょうが キャベツ<br>だいこん きゅうり       | 金芽米<br>ワンタン<br>さとう<br>でんぱん            | ごま油<br>油<br>白いりごま | エネルギー 755 kcal<br>たんぱく質 30.8 g<br>脂質 26 g<br>食塩相当量 2.8 g   |
| 9月  | 牛乳 ちらしずし<br>花ふのすまし汁<br>花ハバーグ おろしソース<br>春色サラダ ひしもち | 鶏肉<br>豚肉<br>ツナフレーク<br>大豆の華 | 牛乳               | にんじん<br>小松菜<br>トマトペースト | えのきたけ はくさい<br>だいこん キャベツ<br>きゅうり たまねぎ<br>にんにく しょうが     | 金芽米<br>花ふ<br>さとう<br>ひしもち<br>でんぱん      | 油                 | エネルギー 786 kcal<br>たんぱく質 28.2 g<br>脂質 18.7 g<br>食塩相当量 4.1 g |
| 10火 | 牛乳 ごはん<br>根菜のみそ汁<br>サケフライ<br>こんがあえ                | 豆腐<br>みそ<br>サケ             | 牛乳<br>塩こんが       | にんじん                   | だいこん 長ねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>えだまめ                         | 金芽米<br>こんにやく<br>じゃが芋<br>パン粉<br>小麦粉    | 油                 | エネルギー 711 kcal<br>たんぱく質 36.3 g<br>脂質 22.1 g<br>食塩相当量 2.5 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

3月 月目標 「食生活の反省をしよう」



SDGs達成に向けた取り組みには、学校や家庭での食生活でできることもあります。この1年間で、みんなができたことは、次のうちいくつあるかな？



12 つくる責任  
つかう責任

野菜の皮や  
芯も使った

©少年写真新聞社2026

6 安全な水とトイレ  
を世界中に

水はその都度  
止めた

©少年写真新聞社2026

5 ジェンダー平等を  
実現しよう

食事づくりを  
分担した

©少年写真新聞社2026

12 つくる責任  
つかう責任

マイバッグを  
持っていた

©少年写真新聞社2026

12 つくる責任  
つかう責任

給食を残さず  
食べた

©少年写真新聞社2026

2 飢餓を  
ゼロに

食料不足を  
学んだ

©少年写真新聞社2026

12 つくる責任  
つかう責任

ごみは分別して  
捨てた

©少年写真新聞社2026

11 住み続けられる  
まちづくりを

地場産物を  
積極的に購入  
した

©少年写真新聞社2026



# 令和7年度 3月分 学校給食予定献立表(後半)

松本市東部学校給食センター

## 〈Aコース〉

| 日曜  | 献立名<br>・牛乳<br>・汁物<br>・主菜<br>・副菜<br>の順で<br>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<br>(魚・肉・卵・大豆・豆製品)       | 2群<br>(牛乳・小魚・海藻) | 3群<br>(緑黄色野菜)                      | 4群<br>(その他の野菜・果物)  | 5群<br>(穀類・芋類・砂糖)                                   | 6群<br>(油脂・種実)       |                               |                                       |
| 11水 | 牛乳 コッパパン<br>ビーフシチュー<br>白身魚のムニエル トマトソース<br>ブロッコリーサラダ        | 牛肉<br>ホキ                   | 牛乳               | にんじん<br>トマト水煮<br>トマトピューレ<br>ブロッコリー | にんにく たまねぎ<br>しめじ キャバツ<br>きゅうり ホールコーン                       | コッパパン<br>じゃが芋<br>小麦粉<br>さとう                        | 油<br>オリーブ油          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 756 kcal<br>39.5 g<br>27.5 g<br>3.9 g |
| 12木 | 牛乳 ごはん<br>いも団子汁<br>キムタクごはんの具<br>ごぼうサラダ                     | 鶏肉<br>豚肉                   | 牛乳               | にんじん                               | だいこん えのきたけ<br>長ねぎ たまねぎ<br>白菜キムチ漬 つぼ漬<br>ごぼう きゅうり<br>ホールコーン | 金芽米<br>いも団子<br>さとう                                 | ごま油<br>油            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 690 kcal<br>25.6 g<br>18.2 g<br>2.7 g |
| 13金 | 牛乳 赤飯<br>お祝いすまし汁<br>エビフライ 春雨サラダ<br>米粉と豆乳のお祝いケーキ<br>タルタルソース | 小豆<br>祝なると<br>豆腐<br>ブロッコリー | 牛乳               | にんじん<br>みつば                        | えのきたけ だいこん<br>はくさい きゅうり<br>キャバツ                            | 金芽米 もち米<br>マロニー さとう<br>米粉と豆乳のお祝い<br>ケーキ<br>パン粉 小麦粉 | ごま油<br>ノック外<br>ソース  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 845 kcal<br>37.4 g<br>24 g<br>2.5 g   |
| 16月 | 牛乳 きなこ揚げパン<br>ジュリエンスープ<br>鶏もも肉のトマト煮込み<br>コールスローサラダ         | きな粉<br>鶏肉                  | 牛乳               | にんじん<br>トマト水煮                      | たまねぎ キャバツ<br>にんにく しめじ<br>黄パプリカ きゅうり<br>ホールコーン              | コッパパン<br>さとう<br>でんぱん                               | 油                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 766 kcal<br>34.8 g<br>31.5 g<br>3.4 g |
| 17火 | 牛乳 ごはん<br>星のマカロニミネストローネ<br>ささみの大葉チヂミ<br>ほたてと大根のサラダ         | 豚肉<br>鶏肉<br>ほたてフレーク        | 牛乳<br>チーズ        | にんじん<br>パセリ<br>トマト水煮<br>しその葉       | にんにく たまねぎ<br>セロリ だいこん<br>きゅうり                              | 金芽米<br>じゃが芋<br>マカロニ(米粉 星)<br>小麦粉<br>パン粉            | オリーブ油<br>油<br>白いりごま | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 746 kcal<br>33.8 g<br>22.1 g<br>2.5 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

### 給食おすすめレシピ

### 「ブロッコリーサラダ」



### 給食センターのお仕事紹介

〈材料〉4人分

- 冷凍ブロッコリー 60g
- キャバツ 100g
- きゅうり 20g
- ホールコーン 20g
- 塩 少々
- 酢 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- うすくちしょうゆ 小さじ1
- 油 小さじ1/2
- こしょう 少々

〈作り方〉

- ①きゅうりは輪切り、キャバツは千切りにする。
- ②ブロッコリー、きゅうり、キャバツを茹でて、冷やしておく。
- ③ブロッコリー、きゅうり、キャバツ、ホールコーンを調味料で和えて出来上がり。

#### 冷凍ブロッコリーをおいしくゆでるコツ

- ★沸騰したお湯 (1L) に塩 (小さじ1:分量外) を入れて茹でるときれいな緑色に茹であがります!
- ★茹で時間は1分程度が食感もよく茹であがります!

～汁物のあく取り編～



あく取りの様子

給食センターの汁物は丁寧なだし取りとあく取りがされています。特にすまし汁は澄んでいてきれいな仕上がりになります。こだわりの汁物を味わって食べてください。

給食センターでは、ご家庭で作るときに比べ、野菜から出てくる水分などで味に違いが出てきます。調節しながら作ってください。

## ご卒業おめでとうございます



小学校から中学校にかけては、体も心も一番成長する時期で、食生活がとても大切です。1年間の食事は1100回、そのうち学校給食は約200回です。3年生のみなさんは小学校から中学校までの9年間で、約1700回給食を食べました。給食で初めて食べるものや、食べられるようになったものなど、食の体験を通し味覚が広がったのではないのでしょうか。学校給食がみなさんの心に残ってくれたら、うれしく思います。