



令和7年度 3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	献立名	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
			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
2月	 玄米入りごはん	ポークカレー いよかん 福神漬あえ	牛乳 豚肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんごピューレ いよかん キャベツ きゅうり 福神漬	金芽米 発芽玄米 じゃが芋 油	605 kcal 20.2 g 17.1 g 2.1 g
3火	 ごはん	豚汁 さばのカレー焼き のり酢あえ	牛乳 豚肉 みそ さば 角きざみのり	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん しょうが 長ねぎ もやし きゅうり ほうれんそう	金芽米 突こんにゃく さとう 油	547 kcal 26.4 g 19.5 g 1.6 g
4水	 赤飯	お祝いすまし汁 エビフライ 春雨サラダ 米粉と豆乳のお祝いケーキ 外外リス	牛乳 小豆 祝なると 豆腐 ブラックタイガー	えのきたけ だいこん にんじん はくさい みつば きゅうり キャベツ	金芽米 もち米 油 マロニー さとう ごま油 パン粉 小麦粉 米粉と豆乳のお祝いケーキ ノエッグ 外外リス	686 kcal 29.2 g 21.4 g 2 g
5木	 ごはん	真だくさんみそ汁 ソースヒレカツ かぼちゃサラダ	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉	だいこん たまねぎ にんじん しめじ 小松菜 かぼちゃ きゅうり	金芽米 油 さとう でんぱん パン粉	638 kcal 26.6 g 20.6 g 2.3 g
6金	 コッパン	ビーフシチュー 白身魚のムニエル トマトソース ブロッコリーサラダ	牛乳 牛肉 ホキ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト水煮 トマトピューレ ブロッコリー キャベツ きゅうり ホールコーン	コッパン じゃが芋 油 小麦粉 オリーブ油 さとう	678 kcal 33.4 g 24.1 g 3.5 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

真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「一年間の給食を振り返ろう」

1年間の食生活を振り返ろう

この1年間で、みなさんの体はひとまわり大きく成長しましたね。給食や授業を通じてこの1年、給食センターからみなさんへ大切なことを伝えてきました。食生活や給食についてチェックしてみましょう

1. 食事の前に
石けんを使って手を洗った



2. 「いただきます」「ごちそうさま」の
あいさつができた



3. 苦手なものもチャレンジできた



4. 残さず食べようと努力した



5. よくかんで食べられた



6. 友だちと楽しく、
マナーを守って食べられた



7. 郷土食や行事食について
知ることができた



8. 朝ごはんを毎日食べた



全部にチェックがつかなくても大丈夫！
「次は頑張ろう」と思う気持ち成長の証です。





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

〈Bコース〉

日曜	献立名	・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
			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
9月	ごはん	いも団子汁 キムタクごはんの具 ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉	だいこん ニンじん えのきたけ 長ねぎ たまねぎ 白菜キムチ漬 つぼ漬 ごぼう きゅうり ホールコーン	金芽米 いも団子 ごま油 油 さとう	561 kcal 21.2 g 15.8 g 2 g
10火	ごはん	ワンタンスープ 厚揚げ入りホイコーロー もやしのナムル	牛乳 豚肉 なると 厚揚げ みそ	ニンじん たまねぎ はくさい 長ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり 小松菜	金芽米 ごま油 ワンタン 油 さとう でんぷん 白いりごま	610 kcal 25.6 g 21.7 g 2.1 g
11水	ごはん	根菜のみそ汁 サケフライ こんぶあえ	牛乳 豆腐 みそ サケ 塩こんぶ	だいこん ニンじん 長ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	金芽米 こんにやく じゃが芋 油 パン粉 小麦粉	572 kcal 29.3 g 18.8 g 1.9 g
12木	ちらしずし	花心のすまし汁 花ハバーグ おろしリス 春色サラダ ひしもち	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナフレーク 大豆の華	えのきたけ はくさい ニンじん だいこん 小松菜 キャベツ きゅうり たまねぎ トマトペースト にんにく しょうが	金芽米 花心 さとう 油 ひしもち でんぷん	641 kcal 22.7 g 15.5 g 3.1 g
13金	チョコチップパン	ポトフ チーズオムツ デミグラスリス コーンサラダ	牛乳 豚肉 鶏卵 チーズフード	セロリー たまねぎ ニンじん キャベツ りんごピュレ ホールコーン きゅうり	コッパン バター さとう チョップ 油 じゃが芋 でんぷん	679 kcal 25 g 27.1 g 3.3 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」



〈材料〉4人分

- 冷凍ブロッコリー 60g
- キャベツ 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〉

- きゅうりは輪切り、キャベツは千切りにする。
- ブロッコリー、きゅうり、キャベツを茹でて、冷やしておく。
- ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、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美味しくゆでるコツ

- ★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上がります!
- ★茹で時間は1分程度が食感もよく茹で上がります!

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みてください。

給食センターのお仕事紹介

～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。

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。6年生のみなさんは小学校の6年間で、約1200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。