



# 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

〈C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
2月	ちらしずし	花心のすまし汁 花ハバーグ おろしソース 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 にんじん 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
3火	チョコチップパン	ポトフ チーズオムツ デミグラスソース 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 にんじん キャベツ りんごピューレ ホールコーン きゅうり	コッペパン バター さとう チョコチップ 油 じゃが芋 でんぷん	679 kcal 25 g 27.1 g 3.3 g
4水	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 角ぎざみのり	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 突こんにやく さとう 油	547 kcal 26.4 g 19.5 g 1.6 g
5木	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
6金	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 でんぷん パン粉	638 kcal 26.6 g 20.6 g 2.3 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

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



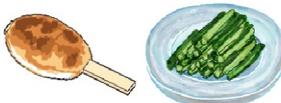
5. よくかんで食べられた



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)

〈C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
9月	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 外外ルース	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 外外ルース	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 外外ルース	686 kcal 29.2 g 21.4 g 2 g
10火	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	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	コッペパン ジャガ芋 油 小麦粉 オリーブ油 さとう	678 kcal 33.4 g 24.1 g 3.5 g
11水	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	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	にんじん 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
12木	根菜のみそ汁 サケフライ こんぶあえ	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 にんじん 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
13金	いも団子汁 キムタクごはんの具 ごぼうサラダ	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 にんじん えのきたけ 長ねぎ たまねぎ 白菜キムチ漬 つば漬 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



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	60 g
キャベツ	100 g
きゅうり	20 g
ホールコーン	20 g
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、キャベツは千切りにする。
- ②ブロッコリー、きゅうり、キャベツを茹でて、冷やしておく。
- ③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。