

[食品群別献立表]

令和8年3月

松本市波田学校給食センター

日	主食	牛乳	汁物 主菜 副菜	赤のグループ		緑のグループ		黄のグループ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				主に体を作るものになる食品		主に体の調子をととのえるものになる食品		主にエネルギーの もとになる食品		小学校	中学校	kcal
				1群(たんぱく質) 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・乳製品・骨ごと 食べる小魚・海藻	3群(ビタミン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜・果物・きのこ	5群(炭水化物) 穀類・いも・砂糖	6群(脂質) 油脂・種実			
2月	ちらし寿司 刻みのり	○	手まりふのすまし汁 金目鯛の西京焼き なばなのからしあえ ひしもち	油あげ、 錦糸玉子、 木綿豆腐、 きんめだい	牛乳、 刻みのり	にんじん、 みつば、 なばな	かんぴょう、干しいたけ、 えのきたけ、はくさい、もやし	金芽米、 三温糖、 手まり麩、 ひし餅		618	779	kcal
3火	ご飯	○	里芋のみそ汁 エビフライ・ノエッグタルトゥース 大豆のサラダ いちご	油あげ、みそ、 えびフライ、 大豆、 ツナレトルト	牛乳、 乾燥わかめ	にんじん	たまねぎ、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、いちご	金芽米、 さといも	米油、 ノエッグタルトゥース	635	812	kcal
4水	ご飯	○	KT具だくさんみそ汁 厚揚げのごまみそかけ シーザーサラダ	豚ばら肉、 木綿豆腐、 みそ、 厚揚げ	牛乳、 ハルメグチーズ	にんじん、 ブロッコリー、 赤ピーマン	キャベツ、えのきたけ、ねぎ、 しょうが、黄ピーマン、 レモン汁	金芽米、 三温糖、 でんぶん、 クルトン	ごま油、 白すりごま、 米油、 ノエッグマヨネーズ	623	767	kcal
5木	抹茶揚げパン	○	肉だんごスープ オムレツケチャップソース ブロッコリーサラダ	肉団子、 オムレツ、 ツナレトルト	牛乳	にんじん、 ほうれんそう、 ブロッコリー	干しいたけ、はくさい、 ホールコーン、キャベツ	コッペパン、 上白糖、 グラニュー糖、 三温糖	米油、 ごま油	689	872	kcal
6金	ご飯	○	チキンカレー ヒレカツ 福神漬けあえ	鶏もも肉、 豚ひれ	牛乳	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、 りんごピューレ、福神漬け、 キャベツ、きゅうり	金芽米、 じゃがいも、 バターミックス、 パン粉	米油、 白いりごま	687	898	kcal
9月	ご飯	○	五角(ごうかく)汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め 塩丸いかの酢の物 ココア牛乳の素	油あげ、 木綿豆腐、 豚もも肉、 厚揚げ、 みそ、塩丸いか	牛乳、 角切り昆布、 乾燥わかめ	にんじん、 赤ピーマン	はくさい、もやし、しょうが、 にんにく、キャベツ、きゅうり	金芽米、 三温糖、 でんぶん、 ココア牛乳の 素	米油	604	765	kcal
10火	キムタクごはん (6年生キャラ弁)	○	担々こんにやくラーメン 春巻き よろこんぶサラダ いちご	豚もも肉、 豚ひき肉、 みそ、 ツナレトルト	牛乳、 焼きのり、 切り昆布	にんじん、 チンゲンサイ	ねぎ、つぼ漬け、 はくさいキムチ漬け、にんにく、 もやし、たまねぎ、キャベツ、 いちご	金芽米、 黄色そうめんこんにやく、 春巻き、 三温糖	米油、ごま油、 ねりごま、 白すりごま、 白いりごま	640		kcal
11水	赤飯 ごま塩	○	お祝いすまし汁 さわらの幽庵焼き 菜の花あえ お祝いストロベリーケーキ	なると(祝)、 木綿豆腐、 さわら	牛乳	みつば、 なばな、 ごまつな、 にんじん	えのきたけ、はくさい、 キャベツ、ホールコーン	アルファ化米赤飯 用、 ストロベリーケーキ	米油、黒ごま	647	794	kcal
12木	コッペパン	○	ふわふわ卵スープ(乳・小麦入り) チリコンカン 海そうサラダ	液卵、ベーコン、 豚ひき肉、 牛ひき肉、 大豆、金時豆、 トウモロコシ	牛乳、 ハルメグチーズ、 海藻ミックス	にんじん	はくさい、たまねぎ、 ホールコーン、にんにく、 キャベツ、きゅうり	コッペパン、 パン粉、三温糖	米油	654	820	kcal
13金	ご飯	○	キムチ鍋 サイコロステーキ シャキシャキポテトサラダ 焼きプリンタルト	豚もも肉、 焼き豆腐、 みそ、 豚肩ロース	牛乳	にら、 にんじん	にんにく、はくさいキムチ漬け、 はくさい、ねぎ、しょうが、 おろしだいこん、 ソテーオニオン、レモン汁、 りんごピューレ、きゅうり	金芽米、 三温糖、 じゃがいも、 焼きプリンタルト	米油	806	992	kcal
16月	ご飯	○	手作り鶏団子スープ じゃがいもチーズ焼き 豆と五穀米サラダ	鶏ひき肉、 豚ひき肉、 五種豆と五穀、 ツナレトルト	牛乳、 シュレットチーズ	ごまつな、 冷凍いんげん、 ブロッコリー	ねぎ、干しいたけ、はくさい、 たまねぎ、キャベツ	金芽米、 でんぶん、 マロニー、 じゃがいも、 三温糖	ごま油、米油		780	kcal
17火	キムタクごはん (中3キャラ弁)	○	担々こんにやくラーメン 春巻き よろこんぶサラダ いちご	豚もも肉、 豚ひき肉、 みそ、 ツナレトルト	牛乳、 焼きのり、 切り昆布	にんじん、 チンゲンサイ	ねぎ、つぼ漬け、 はくさいキムチ漬け、にんにく、 もやし、たまねぎ、キャベツ、 いちご	金芽米、 黄色そうめん こんにやく、 春巻き、三温糖	米油、ごま油、 ねりごま、 白すりごま、 米油、 白いりごま	808		kcal

食育だより②

春休み中の、食生活のポイントです

①一日2食は3皿(主食・主菜・副菜)食べよう

②牛乳を毎日2本分(400ml)のもう

「はたみみネット 波田学校給食センター」で検索すると、波田給食センターの人気レシピが出てきます。ぜひご家庭でも作ってみてください。→ シャキシャキポテトサラダ、シーザーサラダ、のり酢あえ、サイコロステーキ などなど

はたみみ.net
波田まじゅうり協賛会

公開日: 2022/3/3 (最終更新日: 2024/10/10)

波田学校給食センター
～あたたかい、美味しい給食作ってます～



波田学校給食センターは、旧波田町学校給食
共同調理場として、昭和46年から稼働いたしま
した。
その後、昭和52年、57年、60年に増改築を行