



# 令和7年度 3月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市西部学校給食センター

〈Aコース〉

日曜	料理名	・牛乳 ・汁物 ・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 (魚・肉・卵・ 大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海 藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・糧実)		
2月	牛乳 いなりずし(4個) 花心のすまし汁 たいの幽庵焼き 菜の花あえ ひしもち		ひな祭り献立 豆腐 たい		牛乳	にんじん みつば なばな	えのきたけ たまねぎ だいこん たけのこ キャベツ ホールコーン	いなりずし 花心 焼心 ひしもち	エネルギー 848 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.1 g	
3火	牛乳 ミルクロールパン ジュリエンスープ ポテトグラタン ブロッコリーサラダ		豚肉 鶏肉	牛乳 加糖練乳 生クリーム シュレットチーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ホールコーン	コッパパン さとう じゃが芋 米粉	バター 油 オリーブ油	エネルギー 796 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.8 g	
4水	牛乳 ごはん 具だくさん味噌汁 牛丼 マヨネーズサラダ ヨーグルト		厚揚げ みそ 牛肉 ロースハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう だいこん きゅうり キャベツ	金芽米 しらたき さとう じゃが芋	油 ノックマヨネーズ	エネルギー 892 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 2.9 g	
5木	牛乳 ごはん 五角みそ汁 ソースチキンカツ よろこんぶあえ		豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 塩こんぶ	にんじん	だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 じゃが芋 こんにゃく 小麦粉 パン粉 ざらめ糖	油	エネルギー 791 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.8 g	
6金	牛乳 ごはん パスタと野菜のスープ スパニッシュオムレツ じゃこわかめのサラダ		ソルダールパスタ イン風オムレツ 豚ひき肉	牛乳 揚げちりめん わかめ	にんじん チンゲンサイ トマト水煮	セロリ オクラ たまねぎ ホールコーン キャベツ にんにく きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう	オリーブ油 ごま油	エネルギー 690 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.9 g	
9月	牛乳 ごはん ほたてのスープ ぎょうざ(3個) パンパシサラダ		ほたて貝柱ルーク 水煮 ギョーザ ささみルーク	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり	金芽米 マロニー さとう	白ねりごま ごま油 ラー油	エネルギー 710 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.4 g	
10火	牛乳 まるパン オニオンスープ メンチカツ まめまめサラダ		鶏肉 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ	オクラ たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり えだまめ	まるパン パン粉 小麦粉 さとう	油 オリーブ油	エネルギー 908 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 36.8 g 食塩相当量 4 g	
郷土料理にはこのマークがつけます          この時期におすすめの献立はこのマークがつけます          かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつけます          具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます										



## 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

14 海の豊かさを  
守ろう

©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

14 海の豊かさを  
守ろう

©少年写真新聞社2026

11 持続可能な  
まちづくりを

地場産物を  
積極的に購入  
した

12 つくる責任 つかう責任

©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)

松本市西部学校給食センター

〈Aコース〉

日曜	料理名 ・牛乳 ・汁物 ・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 (魚・肉・卵・ 大豆・豆製品)	2群 (牛乳・ 小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・ 種実)	
11 水	牛乳 ごはん すきやき煮 雪中キャベツの肉団子(2個) ごまあえ	牛肉 焼き豆腐 雪中キャベツの肉団子	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 しらたき さとう	白すりごま	エネルギー 853 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 3.2 g
12 木	牛乳 ごはん ポークカレー 鶏肉のアップルソース ごぼうとツナのサラダ	豚肉 鶏肉 オリーブドツナ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう りんごピュレ ホールコーン きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう	油 ノエッグ マヨネーズ	エネルギー 890 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.8 g
13 金	牛乳 赤飯+ごま塩 お祝いすまし汁 えびフライ(2本) 春色サラダ お祝い豆乳ケーキ	卒業お祝い献立 赤飯用小豆 祝なると 桜かまぼこ 豆腐 えびフライ 大豆の華 ツナ	牛乳	にんじん みつば	えのきたけ だいこん キャベツ きゅうり	精白米 もち米 さとう お祝いケーキ	油 ごま塩	エネルギー 818 kcal たんぱく質 47.4 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.9 g
16 月	牛乳 きなこ揚げパン マロニースープ 米粉マカロニのトマトソース キャベツのさわやかサラダ	シロツバネ 牛ひき肉 きな粉	牛乳	にんじん チゲンソイビーン トマト水煮 トマトピューレ ブロッコリー	えのきたけ たまねぎ はくさい にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン	コッパン マロニー マカロニ(米粉) さとう	油 オリーブ油	エネルギー 860 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 34.1 g 食塩相当量 4.1 g
17 火	牛乳 ごはん 白菜スープ シルフィースカツ おからサラダ	豚肉 おから ロースハム	牛乳 プロセチース	にんじん パセリ	セロリー たまねぎ はくさい しめじ おろしキャベツ きゅうり キャベツ	金芽米 小麦粉 パン粉	油 ノエッグ マヨネーズ	エネルギー 913 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 41.3 g 食塩相当量 2.4 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

## ご卒業おめでとうございます

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。9年間の給食の思い出は作れましたか？成長すると、自分で食べ物を選んだり、料理を作ったりする機会も増えていきます。今まで学んだことや、給食の献立を参考にして栄養バランスのよい食事を心がけてください。

### 「食」という字のヒミツとは？



「食」は  
「人」を「良くする」と書きます。

みなさんが食べたものは、ただお腹を満たすだけではありません。体を「良く」して、病気に負けないパワーをくれます。また心を「良く」して、前向きに頑張れる勇気をくれます。勉強や習い事などで、忙しくなるときこそ、「何を食べるか」を大切にしてください。みなさんの未来を「良く」できるのは、みなさんが選ぶ毎日の食事です！

### 春休みも朝ごはんを食べよう！



朝ごはんは、脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も早寝早起きをして、毎日必ず朝ごはんを食べるようにしましょう。



主食・主菜・副菜をそろえよう！

月々の、きゅうしよくゆうびんや季節の給食の様子などホームページで詳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](mailto:kyusyoku@city.matsumoto.lg.jp)

