



令和7年度 3月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Cコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名	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		ごかく 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	だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん	金芽米 じゃが芋 こんにやく 小麦粉 パン粉 ざらめ糖 油	626 kcal 31.3 g 18.8 g 2.2 g
3火		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	たまねぎ はくさい 長ねぎ もやし きゅうり にんじん	金芽米 しらたき さとう 白すりごま	682 kcal 25.6 g 25.4 g 2.6 g
4水		花ふのすまし汁 たいの幽庵焼き 菜の花あえ ひしもち 	豆腐 たい 牛乳	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 みつば なばな にんじん	いなりずし 花ふ ひしもち	709 kcal 30.1 g 20.6 g 1.8 g
5木		ポークカレー りんご ごぼうとツナのサラダ 	豚肉 オリーブドツナ 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ りんごピューレ りんご ごぼう きゅうり にんじん ホールコーン	金芽米 じゃが芋 さとう 油 ノエッグ マヨネーズ	668 kcal 21.2 g 22.5 g 1.8 g
6金		オニオンスープ キャベツメンチカツ まめまめサラダ 	鶏肉 メンチカツ 大豆 牛乳	オリーブ たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり えだまめ にんじん パセリ	まるパン さとう 油 オリーブ油	682 kcal 26.7 g 27.4 g 3.2 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にはこのマークがつきます		



3月 月目標「1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

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. 食事の前に石けんを使って手を洗った
 | <input type="checkbox"/> 2. 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた
 |
| <input type="checkbox"/> 3. 苦手なものもチャレンジできた
 | <input type="checkbox"/> 4. 残さず食べようと努力した
 |
| <input type="checkbox"/> 5. よくかんで食べられた
 | <input type="checkbox"/> 6. 友だちと楽しく、マナーを守って食べられた
 |
| <input type="checkbox"/> 7. 郷土食や行事食について知ることができた
 | <input type="checkbox"/> 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」とい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>

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名	・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	具だくさん味噌汁 牛丼 マヨポテトサラダ ヨーグルト	具だくさん味噌汁 牛丼 マヨポテトサラダ ヨーグルト	厚揚げ みそ 牛肉 ロースハム 牛乳 ヨーグルト	たまねぎ ごぼう だいこん きゅうり キャベツ にんじん 小松菜	金芽米 しらたき さとう じゃが芋 油 ノエック マヨネーズ	716 kcal 30.7 g 26.9 g 2.4 g
10火	ほたてのスープ ぎょうざ(2個) パンパンジーサラダ	ほたてのスープ ぎょうざ(2個) パンパンジーサラダ	ほたて貝柱ルーク水煮 ギョーザ ささみルー 牛乳	たけのこ たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり にんじん 小松菜	金芽米 マロニー さとう 白ねりごま ごま油 ラー油	553 kcal 22.9 g 15 g 2.1 g
11水	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	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	赤飯用小豆 祝なと 桜かまぼ 豆腐 えびフライ 大豆の華 オリブドツナ 牛乳	えのきたけ だいこん キャベツ きゅうり にんじん みつば	精白米 もち米 さとう お祝いウキ 油 ごま塩	660 kcal 36.4 g 21.3 g 2.5 g
12木	ベーコンと野菜のスープ スパニッシュオムレツのトマトソース じゃことわかめのサラダ	ベーコンと野菜のスープ スパニッシュオムレツのトマトソース じゃことわかめのサラダ	ベーコン スパニッシュオムレツ 豚ひき肉 牛乳 わかめ 揚げちりめん	セロリー オカラ たまねぎ ホールコーン キャベツ にんにく きゅうり にんじん チンゲンサイ トマト水煮	金芽米 じゃが芋 さとう オリーブ油 ごま油	558 kcal 22.7 g 16.8 g 2.3 g
13金	ジュリエンヌスープ ポテトグラタン ブロッコリーサラダ	ジュリエンヌスープ 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	たまねぎ キャベツ ホールコーン にんじん パセリ ブロッコリー	コッパン じゃが芋 米粉 さとう バター 油 オリーブ油	648 kcal 29.4 g 23 g 2.9 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

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小学校で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？



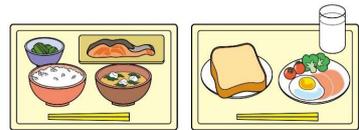
「食」は
「人」を「良くする」と書きます。

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、きゅうりよゆうびんや季節の給食の様子などホームページでくわ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



朝ごはん
毎日野菜 プラスして
みんなで食べると
元気がアップ！