



# 令和8年度 4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〉

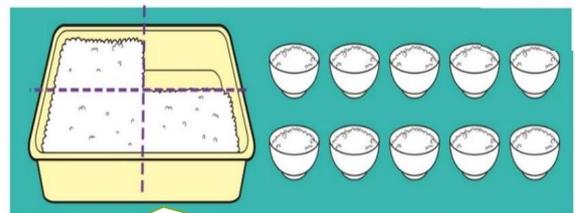
日曜	料理名	・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で 並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
			1群 (魚・肉・卵・ 大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海 藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・ 糧実)	
8水	牛乳 ごはん さわに椀 ホキのみそマヨ焼き わかめ入りおひたし		豚肉 細切かぼ ホキ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ きゅうり はくさい えだまめ	金芽米	ノイック マヨネーズ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 30 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.4 g
9木	牛乳 ごはん キムチ汁 鶏とじゃがいもの甘辛揚げ オニドレサラダ		豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜 漬物 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	金芽米 じゃが芋 でんぱん さとう	油	エネルギー 763 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.7 g
10金	牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮		油揚げ みそ サケ 豚肉 さつま揚げ 大豆	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	金芽米 じゃが芋 しらたき さとう	油	エネルギー 728 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 18 g 食塩相当量 3.1 g
13月	牛乳 ごはん 豚汁 さばの味噌煮 ハムサラダ		豚肉 みそ さばみそ煮 ロースハム	牛乳	にんじん	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり	金芽米 突こんやく じゃが芋 さとう	油	エネルギー 800 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.7 g
14火	牛乳 ミルクロールパン ポトフ フライドチキン ブロッコリーサラダ		ウインナー 鶏肉	牛乳 加糖練乳	にんじん ブロッコリー	セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン	コッパン じゃが芋 でんぱん さとう	バター 油 オリーブ油	エネルギー 911 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 38.4 g 食塩相当量 3.7 g
15水	牛乳 ごはん みそちゃんこ 焼あじの南蛮だれ もやしのおかかあえ		豚肉 油揚げ みそ あじ 花かつお	牛乳	にんじん	はくさい えのきたけ 長ねぎ しめじ もやし きゅうり	金芽米 しらたき さとう		エネルギー 683 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.5 g
16木	牛乳 ごはん はくさいスープ 麻婆豆腐 だいこんのナムル		豚ひき肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	はくさい もやし えのきたけ 長ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ だいこん	金芽米 さとう でんぱん	ごま油	エネルギー 665 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.6 g
17金	牛乳 わかめごはん お祝いすまし汁 山賊焼き コーンサラダ お祝い豆乳いちごグループ		入学・進級 お祝い献立 祝なると 豆腐 鶏肉	牛乳 炊込わかめ	にんじん みつば	たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 でんぱん お祝グループ	油	エネルギー 822 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 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

## 食育だより

4月 月目標「配膳の仕方やマナーを考えた食事をしよう」

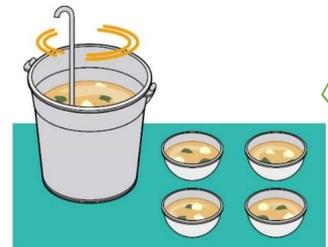
### 上手に配膳しよう



ごはんは、4等分にして、1か所から何人分とるか決めて盛り付けてみましょう。クラスに届くご飯量が、今のみなさんに必要な量です。\*サラダ等も同様です。



盛り付けるときは、食器からはみださないようにきれいに盛りましょう。



汁物は、実が沈むときと、実が浮くときがあります。実と汁が同じくらいなるよう、かき混ぜながら盛りましょう。



すべての料理を揃えて「いただきます！」





# 令和8年度 4月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Aコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名 ・牛乳 ・主食 ・汁物 の順で ・主菜 並んでいます ・副菜	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)	
20月	牛乳 ごはん ポークカレー やさいグラタン コールスローサラダ	豚肉	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 キャベツ きゅうり レモン汁	金芽米 じゃが芋 やさいグラタン	油	エネルギー 895 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 2.5 g
21火	牛乳 背割コッパパン オニオンスープ フランクフルト マヨポテトサラダ	鶏肉 フランクフルト	牛乳	にんじん パセリ トマトピューレ	ホウレンソウ たまねぎ ホールコーン きゅうり キャベツ	背割コッパパン さとう じゃが芋	マヨネーズ	エネルギー 811 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 33.3 g 食塩相当量 4.2 g
22水	牛乳 ごはん いも団子汁 肉どんぶり もやしののり酢あえ	鶏肉 豚肉	牛乳 角さざみのみり	みつば にんじん	たまねぎ はくさい しめじ もやし きゅうり	金芽米 いも団子 しらたき さとう	油	エネルギー 726 kcal たんぱく質 30 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.5 g
23木	牛乳 ごはん 大根のみそ汁 さんま甘露煮 元氣サラダ さくらゼリー	油揚げ みそ さんま甘露煮 花かつお ロースハム	牛乳 塩こんぶ	にんじん	だいこん えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 さとう さくらゼリー	油	エネルギー 751 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.4 g
24金	牛乳 ごはん とうふのみそ汁 あんかけ肉団子(3個) マロニーサラダ	豆腐 みそ うす味たれつき 肉団子	牛乳 わかめ	にんじん	えのきたけ 長ねぎ だいこん きゅうり キャベツ	金芽米 マロニー さとう	油	エネルギー 728 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.5 g
27月	牛乳 ごはん 蒟蒻麺スープ パーコー もやしの中華あえ	ロースハム なると 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく きくらげ もやし きゅうり	金芽米 こんにやく麺 でんぷん さとう	ごま油	エネルギー 806 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 31 g 食塩相当量 2.4 g
28火	牛乳 切込まるパン ミネストローネ ハンバーグトマトソース みかんジュレ	豚肉 大豆 ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ カットトマト	キャベツ たまねぎ セロリ にんにく みかん缶 甘夏みかん缶	切込まるパン じゃが芋 さとう レモンゼリー カットゼリー(サイダ-風)	オリーブ油	エネルギー 831 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.9 g
30木	牛乳 ごはん 春雨とほうれん草のスープ 鶏のレモンソース じゃこサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 ミニチリン	にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい しょうが レモン汁 だいこん きゅうり	金芽米 マロニー でんぷん さとう	油 ごま油	エネルギー 776 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.8 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に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

\*このおたよりには食品に含まれるアレルギー情報はのせてありません。  
アレルギー用明細献立表をご確認いただきますようお願いいたします。

## ご入学・ご進級おめでとうございます。

### ～松本市が給食づくりで大切にしていること～

\* 栄養について配慮をします

\* 豊かで多様な献立を提供できるように努めます

\* より安全で安心な食事になるように、確認をていねいにします

\* 地産地消や季節を大切にします

\* ていねいな調理を心がけます



今年度は小学校(B,Cコース)11校、中学校(Aコース)6校の約7,400人分の給食を、給食センター職員一同、力を合わせて、心を込めて作ります。  
みなさんにおいしい!と思ってもらえるような給食を目指してがんばります。



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](mailto: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!