



# 令和8年度 4月分 学校給食予定献立表(前半)

(B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
8水	シロコロパン	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	コッパパン じゃが芋 でんぶん さとう バター 油 オリーブ油	738 kcal 32.2 g 31.5 g 3 g
9木	さわに碗	さわに碗 ホキのみそマヨ焼き わかめ入りおひたし	豚肉 細切わかめ 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 ノエッグ マヨネーズ	469 kcal 25.3 g 10.6 g 1.7 g
10金	とうふのみそ汁	とうふのみそ汁 あんかけ肉団子 (2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	546 kcal 20.4 g 15.1 g 1.9 g
13月	春雨とほうれん草のスープ	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 長ねぎ レモン汁 だいこん きゅうり	金芽米 マロニー でんぶん さとう 油 ごま油	608 kcal 29.6 g 18.8 g 2 g
14火	豚汁	豚汁 さばの味噌煮 ハムサラダ	豚肉 みそ さばのみそ煮 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 突こんにゃく じゃが芋 さとう 油	612 kcal 27.4 g 21.3 g 2.2 g
15水	背割りコッパパン	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 オニオン たまねぎ ホールコーン きゅうり キャベツ	背割りコッパパン さとう じゃが芋 ノエッグ マヨネーズ	664 kcal 25.5 g 27.9 g 3.4 g
16木	お祝いすまし汁	お祝いすまし汁 山賊焼き コーンサラダ お祝い豆乳いちごクレープ	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 でんぶん お祝レゾ 油	668 kcal 27.5 g 22.4 g 2.3 g
17金	じゃがいものみそ汁	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 さつまいも揚げ 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 しらす さとう 油	571 kcal 30.7 g 15.9 g 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にはこのマークがつきます

## 食育だより 4月 月目標「給食の決まりを守って、楽しい食事にしよう」

### 松本市の給食のお米は金芽米です

お米はまず「もみ」を取り、周りについている「ぬか」を取ることで、白いお米になります。ぬかには、栄養がたくさんありますが、色や味が悪くなることから、取り除いてしまいます。金芽米とは、丁寧にぬか取りをすることでお米の良い成分を上手に残した無洗米です。おいしいごはんに炊き上がります。



### パンは100%国産の小麦を使っています。

給食のパンの小麦は基本的に、長野県産50%、北海道産50%で全て国産品を使っています。また、保存料など余分な添加物が入っていません。脱脂粉乳が入っているので、カルシウムが強化されています。



正しいみじたくを  
しましょう。



### みじたくチェック

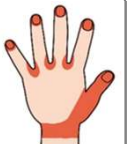
- かみのけはぼうしから出していない
- マスクははなと口をおおっている
- きゅうしよくエプロンのボタンやひもはきちんととまっている
- 手をきれいにあらった

手をきれいにあらいましょう。



しっかりあらえていますか？

- ゆびさき
- ゆびのあいだ
- おやゆび
- 手くび



しよっきのならべ方をおぼえましょう。

やさいのおかず

にく・さかな・とうふ・たまごのおかず



ごはん・パンなど

みそしる・スープ



# 令和8年度 4月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Bコース〉

松本市西部学校給食センター

日 曜	料 理 名	・主食・牛乳 ・汁物 ・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
20月	ほうきさいスープ 麻婆豆腐 だいこんのナムル		ウインナー 鶏肉 牛乳 加糖練乳	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 でんぷん ごま油	517 kcal 21.3 g 15.8 g 2.1 g
21火	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 もやし きゅうり	金芽米 ノイグ マヨネーズ	633 kcal 25.8 g 26.3 g 1.6 g
22水	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 セロリー 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 バター カットゼリー(サウダ風) オリーブ油	679 kcal 27.9 g 20.6 g 3.2 g
23木	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	537 kcal 29.1 g 15.5 g 2 g
24金	キムチ汁 鶏とじゃがいもの甘唐揚げ オニドレサラダ		豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	にんじん たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 じゃが芋 でんぷん さとう 油	593 kcal 25.5 g 18 g 2 g
27月	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	686 kcal 21.5 g 24.2 g 2 g
28火	大根のみそ汁 さんま甘露煮 元気サラダ 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	597 kcal 22.5 g 19.6 g 1.9 g
30木	いも団子汁 肉どんぶり もやしのり酢あえ		鶏肉 豚肉 牛乳 角ぎざみのり	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	565 kcal 24.1 g 15.7 g 1.9 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

\*このおたよりには食品に含まれるアレルゲン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、きゅうしょ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

