



令和8年度 5月分 学校給食予定献立表(前半)

〈波田小学校〉

松本市波田学校給食センター

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 たんぱく質
	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
1金		こんにやく麺スープ ビビンバの具 もやしのナムル	牛乳,豚もも肉,なると,みそ	たまねぎ,キャベツ,ねぎ,しょうが,にんにく,ぜんまい水煮,もやし,にんじん,ほうれんそう	金芽米,黄色そうめん,こんにやく,三温糖,米油,ごま油	556 kcal 25.4 g 17.7 g 2.0 g
7木		あさりチャウダー チリコンカン カリポリサラダ	牛乳,あさり水煮,生クリーム,豚ひき肉,水煮大豆,金時豆	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,ほうれんそう,にんにく,えだまめ,きゅうり,だいこん	コッパパン,じゃがいも,米粉,無塩バター,三温糖,米油,ごま油,白いりごま	670 kcal 26.5 g 24.4 g 2.9 g
8金		じゃがいもとわかめのみそ汁 かつおのkokokoro竜田揚げ おかかあえ 柏餅	牛乳,油あげ,乾燥わかめ,みそ,かつお,かつおぶし	たけのこ水煮,にんじん,えだまめ,たまねぎ,ねぎ,きゅうり,ブロッコリー	金芽米,三温糖,じゃがいも,でんぷん,米油,かしわもち	665 kcal 31.4 g 16.9 g 2.7 g
11月		豚汁 ふわふわ卵とじ(小麦入り) 寒天入り酢の物	牛乳,豚もも肉,みそ,鶏もも肉,液卵,寒天,乾燥わかめ	たまねぎ,はくさい,ごぼう,ねぎ,にんじん,干しいたけ,きゅうり,だいこん	金芽米,じゃがいも,こんにやく,米油,焼きふ,上白糖	526 kcal 23.0 g 13.0 g 2.1 g
12火		吉野汁 かゝマルのみそ粕焼き 豆腐のごまあえ	牛乳,鶏むね肉,油あげ,ナガメバル,みそ,冷凍豆腐	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,キャベツ,きゅうり	金芽米,でんぷん,ねりごま,白いりごま,三温糖	526 kcal 27.5 g 15.2 g 1.6 g
13水		ごまキムチ汁 春巻き 豆と五穀米サラダ	牛乳,豚もも肉,木綿豆腐,五種豆と五穀,ツナレトルト	だいこん,ねぎ,にんじん,はくさい,キムチ漬け,こまつな,キャベツ,ブロッコリー	金芽米,ねりごま,春巻き,米油	604 kcal 21.4 g 21.1 g 2.1 g
14木		オニオンスープ オムレツチャップソース アスパラのサラダ	牛乳,ベーコン,オムレツ,ツナレトルト	セロリー,たまねぎ,えのきたけ,にんじん,パセリ,キャベツ,アスパラガス	ミニコッパパン,メロンビス,三温糖,米油	608 kcal 22.5 g 22.2 g 3.0 g
15金		ポークカレー 大豆といりこのごまがらめ フルーツヨーグルト(みかん・桃・パイ)	牛乳,豚もも肉,大豆,いりこ,ヨーグルト	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,りんごピューレ,みかんレトルト,黄桃レトルト,パインレトルト	金芽米,玄米,米油,じゃがいも,カレールー,でんぷん,三温糖,白いりごま	701 kcal 23.2 g 21.5 g 1.6 g
18月		はるさめスープ マーボー豆腐 ひじきのサラダ	牛乳,鶏むね肉,冷凍豆腐,豚ひき肉,みそ,ひじき,糸かまぼこ	こまつな,たまねぎ,にんじん,たけのこ水煮,しょうが,ねぎ,にら,キャベツ,きゅうり	金芽米,マロニー,ごま油,三温糖,米油,でんぷん,上白糖	555 kcal 22.0 g 16.4 g 2.0 g



郷土料理にはこのマークがつきます



地場産物をたくさん使った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



具たくさんみそ汁の日はこのマークがつきます

食育だより①

5月 月目標「食べ物と体の関係を知ろう」

食べものは、はたらきによって赤・緑・黄の3つのグループに分けることができます

おもにエネルギーとなる食品

おもに体をつくるものとなる食品

おもに体の調子をととのえる食品



給食はいつでも3つのグループがそろっています





令和8年度 5月分 学校給食予定献立表(後半)

〈波田小学校〉

松本市波田学校給食センター

料 理 名	・主食 ・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます。		材料名			エネルギー たんぱく質
	赤	緑	黄	赤	緑	黄
19 火		かきたま汁 さばの塩焼き 山菜の旨煮	牛乳,液卵,さば, ツナレトルト, 焼き竹輪	こまつな,たまねぎ,にんじん, えのきたけ,山菜水煮, たけのこ水煮,にんじん	金芽米,コーンスターチ, 三温糖	617 kcal 27.1 g 25.1 g 2.2 g
20 水		KT具だくさんみそ汁 山賊焼き のり酢あえ レモンソーダゼリー	牛乳,豚ばら肉, 木綿豆腐,みそ, 鶏もも肉, 角切みのり	キャベツ,えのきたけ, にんじん, ねぎ,しょうが,もやし, きゅうり	金芽米,ごま油, でんぷん,米油, レモンソーダゼリー	647 kcal 26.0 g 20.7 g 2.3 g
21 木		ABCスープ マスのカップ焼き(乳・小麦入り) かぼちゃサラダ あんずジャム	牛乳,ベーコン,マス, パルメザンチーズ, ロースハム	にんじん,たまねぎ, ほうれんそう,かぼちゃ, きゅうり,キャベツ	食パン,マカロニ,パン粉, ノイック マヨネーズ, あんずジャム	687 kcal 32.5 g 24.8 g 3.0 g
22 金		うどん汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め ブロッコリーサラダ	牛乳, わかめごはんの素, 鶏むね肉,油あげ, 豚もも肉,厚揚げ, みそ,ツナレトルト	にんじん,えのきたけ, はくさい, ねぎ,赤ヒューマン,もやし, しょうが,にんにく, ブロッコリー,ホールコーン, キャベツ	金芽米,冷凍うどん,米油, 三温糖,でんぷん,上白糖, オリーブ油	583 kcal 28.2 g 17.9 g 2.6 g
25 月		中華丼の具(えび入り) 蒸し餃子 もやしと小松菜の中華あえ	牛乳,豚もも肉, いが短冊,むきえび, あさり水煮,蒸し餃子	しょうが,にんにく,にんじん, たまねぎ,はくさい, たけのこ水煮,干しいたけ, もやし,こまつな	金芽米,ごま油,でんぷん, マロニー	578 kcal 23.1 g 15.9 g 2.3 g
26 火		カレーワンタンスープ くじらと長芋の甘辛揚げ ごぼうサラダ	牛乳,豚もも肉, くじら肉, 糸かまぼこ	たまねぎ,はくさい,にんじん, ねぎ,チンゲンサイ, 干しいたけ, 冷凍切りごぼう,きゅうり	金芽米,ワンタンの皮, 米油,ながいも, でんぷん,米油,三温糖, 白いりごま, ノイック マヨネーズ	641 kcal 23.6 g 20.7 g 2.3 g
27 水		大根のみそ汁 いわしの梅干し煮 シキリポテトサラダ	牛乳,木綿豆腐, 乾燥わかめ,みそ, いわし,ロースハム	だいこん,ねぎ,えのきたけ, しょうが,梅干し種抜き, きゅうり,にんじん	金芽米,三温糖, じゃがいも,米油	603 kcal 24.4 g 18.1 g 3.7 g
28 木		キャベツのスープ アスパラとパネのクリーム煮 ごまブロッコリー	牛乳,鶏むね肉, ベーコン	キャベツ,にんじん, えのきたけ, こまつな,たまねぎ, アスパラガス, マッシュルーム,ブロッコリー, ホールコーン	コッパパン,マカロニ, オリーブ油, ベジメメルソース, 白いりごま	606 kcal 25.8 g 20.7 g 2.5 g
29 金		けんちん汁 ししゃもの南蛮漬け 大根とホタテのサラダ	牛乳,木綿豆腐, ししゃも, ほたてフレーク	にんじん,ごぼう,こまつな, ねぎ,だいこん,きゅうり	金芽米,じゃがいも, こんにゃく,米油,ごま油, でんぷん,米油, 三温糖	546 kcal 20.3 g 18.4 g 2.1 g



郷土料理には
このマークがつけます



地場産物をたくさん使った献
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

食育だより②「栄養のバランスってどうやってとっているんですか？」

この質問、子どもたちによくされます。栄養のバランスは、「何をどれだけ食べるか」でできます。以下の①②のステップで栄養バランスがとれるようにしています。

①何を → 主食・主菜・副菜を
そろえます
主食=黄色のグループ
主菜=赤のグループ
副菜=緑のグループの食品もそろえます。



②どれだけ → 主食:主菜:副菜 =3:1:2の割合にします

もっと詳しくいうと、
各学年の平均身長から標準体重を求め、一日に必要な推定エネルギー必要量(①)を計算します。給食ではその1/3のエネルギー量(②)が取れるように、ごはん(③)とおかずの割合(④)を以下のようにしています。牛乳を含めると、必要なエネルギー量がとれます。皆さんは成長するので、秋にまた計算して、量を増やすか検討します。

PR.4	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
推定エネルギー必要量 ①	1393	1527	1625	1840	1968	2272	2204	2384	2648
給食のエネルギー基準値(*0.33) ②	460	510	540	610	650	750	730	790	880
米量	50	55	60	65	75	85	85	95	100
ごはん量(米×2.2) ③	110	120	130	150	170	190	190	210	220
おかず量の換算率 ④	0.8	0.9	0.9	1	1.1	1.3	1.3	1.3	1.4