



令和8年度 5月分 学校給食予定献立表(前半)

〈波田中学校〉

松本市波田学校給食センター

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)	エネルギー	たんぱく質	脂質
1 金	ごはん 牛乳 こんにやく麺スープ ピビンバの具 もやしのナムル	豚もも肉, なると, 豚もも肉, みそ	牛乳	にんじん, ほうれんそう	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	金芽米, 黄色そうめん こんにやく, 三温糖	米油,ごま油	716 kcal	31.1 g	21.0 g
7 木	コッパパン 牛乳 あさりチャウダー チリコンカン カリポリサラダ	あさり水煮, 豚ひき肉, 水煮大豆, 金時豆	牛乳, 生クリーム	にんじん, ほうれんそう	たまねぎ, ホールコーン, 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,三温糖	無塩バター, 米油,ごま油, 白いりごま	838 kcal	32.8 g	29.2 g
8 金	たけのごはん 牛乳 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	子どもの日献立		にんじん, ブロッコリー	たけのこ水煮, えだまめ, たまねぎ,ねぎ, きゅうり	金芽米, 三温糖, じゃがいも, でんぷん, かしわもち	米油	841 kcal	39.2 g	19.7 g
11 月	ごはん 牛乳 豚汁 ふわふわ卵とじ(小麦入り) 寒天入り酢の物	豚もも肉, みそ, 鶏もも肉, 液卵	牛乳,寒天, 乾燥わかめ	にんじん	たまねぎ,はくさい, ごぼう,ねぎ, 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, 焼きふ,上白糖	米油	677 kcal	28.5 g	14.6 g
12 火	ごはん 牛乳 吉野汁 カマバルのみそ粕焼き 豆腐のごまあえ	鶏むね肉, 油あげ, ナガメバル, みそ,冷凍豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう,だいこん, ねぎ,キャベツ, きゅうり	金芽米, でんぷん, 三温糖	ねりごま, 白いりごま	682 kcal	35.3 g	17.7 g
13 水	ごはん 牛乳 ごまキムチ汁 春巻き 豆と五穀米サラダ	豚もも肉, 木綿豆腐, 五種豆と五穀, ツナレトルト	牛乳	にんじん, ごまつな, ブロッコリー	だいこん,ねぎ, はくさいキムチ漬 け, キャベツ	金芽米, 春巻き	ねりごま, 米油	789 kcal	26.7 g	25.7 g
14 木	メロンパン 牛乳 オニオンスープ オムレツケチャップソース アスパラのサラダ	ベーコン, オムレツ, ツナレトルト	牛乳	にんじん, パセリ, アスパラガス	セロリー,たまねぎ, えのきたけ, キャベツ	ミニコッパ パン,メロンビス, 三温糖	米油	769 kcal	28.4 g	27.1 g
15 金	玄米入りごはん 牛乳 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)	豚もも肉, 大豆	牛乳,いりこ, ヨーグルト	にんじん	しょうが,にんにく, たまねぎ, りんごピューレ, みかんレトルト, 黄桃レトルト, パイレトルト	金芽米,玄米, じゃがいも, カレーウ, でんぷん, 三温糖	米油, 白いりごま	907 kcal	28.7 g	26.1 g
18 月	ごはん 牛乳 はるさめスープ マーボー豆腐 ひじきのサラダ	鶏むね肉, 冷凍豆腐, 豚ひき肉, みそ, 糸かまぼこ	牛乳,ひじき	ごまつな, にんじん,にら	たまねぎ, たけのこ水煮, しょうが,ねぎ, キャベツ,きゅうり	金芽米, マロニー, 三温糖, でんぷん, 上白糖	ごま油, 米油	717 kcal	26.7 g	19.2 g

郷土料理にはこのマークがつかます 地場産物をたくさん使った献立にはこのマークがつかます かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつかます 具たくさんみそ汁の日にはこのマークがつかます



食育だより①

5月 月目標 「丈夫なからだを作ろう」



丈夫なからだを作るためには、食事・睡眠・運動が大切です！

丈夫なからだをつくるためには、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけることが大切です。規則正しい生活を毎日続けることで、体の抵抗力を高め、病気を予防する第一歩になります。

朝・昼・夕の3回の食事

十分な睡眠

適度な運動



学校のある日も、長い休みが続く日も、丈夫なからだ作りを意識した生活をしましょう



令和8年度 5月分 学校給食予定献立表(後半)

〈波田中学校〉

松本市波田学校給食センター

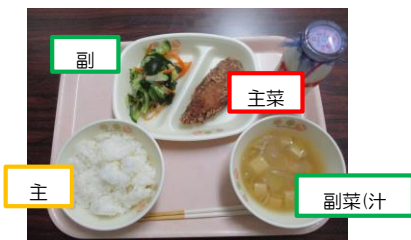
料 理 名	・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で 並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価	
		1群 (魚・肉・卵・ 大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海 藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)		
19 火	ごはん 牛乳 かきたま汁 さばの塩焼き 山菜の旨煮	液卵,さば, ツナレトルト, 焼き竹輪	牛乳	こまつな, にんじん	たまねぎ, えのきたけ, 山菜水煮, たけのこ水煮	金芽米, コーンスター チ, 三温糖		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	809 kcal 34.8 g 32.0 g 2.7 g
20 水	ごはん 牛乳 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	松本の日献立 豚ばら肉,木綿 豆腐,みそ,鶏 もも肉		にんじん	キャベツ, えのきたけ,ねぎ, しょうが,もやし, きゅうり	金芽米, でんぶん, レモンソーダ ゼリー	ごま油, 米油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	814 kcal 31.7 g 24.5 g 2.7 g
21 木	食パン 牛乳 あんずジャム ABCスープ マスのカップ焼き(乳・小麦入り) かぼちゃサラダ	ベーコン, マス, コースハム	牛乳, パルメザン チーズ	にんじん, ほうれんそう, かぼちゃ	たまねぎ, きゅうり,キャベツ	食パン, マカロニ, パン粉, あんずジャム	ノエッグ マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	861 kcal 41.6 g 30.4 g 3.9 g
22 金	わかめごはん 牛乳 うどん汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め ブロッコリーサラダ	鶏むね肉, 油あげ, 豚もも肉, 厚揚げ,みそ, ツナレトルト	牛乳, わかめごはん の素	にんじん, 赤ピーマン, ブロッコリー	えのきたけ, はくさい,ねぎ, もやし,しょうが, にんにく, ホールコーン, キャベツ	金芽米, 冷凍うどん, 三温糖, でんぶん, 上白糖	米油, オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	749 kcal 35.2 g 21.2 g 3.3 g
25 月	ごはん 牛乳 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	豚もも肉, いか短冊, むきえび, あさり水煮, 蒸し餃子	牛乳	にんじん, こまつな	しょうが,にんにく, たまねぎ,はくさい, たけのこ水煮, 干しいたけ,もやし	金芽米, でんぶん, マロニー	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	767 kcal 29.1 g 19.6 g 2.9 g
26 火	ごはん 牛乳 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	豚もも肉, くじら肉, 糸かまぼこ	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ,はくさい, ねぎ,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, ながいも, でんぶん, 三温糖	米油, 白いりごま, ノエッグ マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	828 kcal 29.3 g 24.8 g 2.6 g
27 水	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 いわしの梅干し煮 シャキシャキポテトサラダ	木綿豆腐, みそ, いわし, コースハム	牛乳, 乾燥わかめ	にんじん	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	金芽米, 三温糖, じゃがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	782 kcal 29.8 g 21.2 g 4.6 g
28 木	コッペパン 牛乳 キャベツのスープ アスパラとパンのクリーム煮 ごまブロッコリー	鶏むね肉, ベーコン	牛乳	にんじん, こまつな, アスパラガス, ブロッコリー	キャベツ, えのきたけ, たまねぎ, マッシュルーム, ホールコーン	コッペパン, マカロニ, ベジチメルソ ース	オリーブ油, 白いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	755 kcal 32.1 g 24.5 g 3.6 g
29 金	ごはん 牛乳 けんちん汁 ししゃもの南蛮漬け 大根とホタテのサラダ	木綿豆腐, ほたてフレ ーク	牛乳, ししゃも	にんじん, こまつな	ごぼう,ねぎ, だいこん,きゅうり	金芽米, じゃがいも, こんにゃく, でんぶん, 三温糖	米油, ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	703 kcal 24.9 g 21.8 g 2.5 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。

①何を → 主食・主菜・副菜をそろえます



②どれだけ → 主食：主菜：副菜 = 3：1：2の割合にします

平均身長から標準体重を算出し、皆さんが一日に必要なエネルギー量①を算出します。給食でその1/3のエネルギー②がとれるように、ごはん③とおかずの割合④を決めています。

R8.4	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	2394	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