



# 令和8年度 5月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市東部学校給食センター

〈Aコース〉

日曜	献立名 ・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)	
1金	牛乳 ごはん なめこ汁 そばろ丼の具 じゃこあえ	豆腐 油揚げ みそ 豚肉 鶏肉 大豆の華	牛乳 しらす干し	にんじん	なめこ はくさい 長ねぎ ホルモン えだまめ しょうが キャベツ きゅうり	金芽米 さとう	油	エネルギー 731 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.6 g
7木	牛乳 ごはん おふのすまし汁 さんまかぼすれモン煮 切干大根のいり煮	鶏肉 豚肉 さんまかぼすれモン煮 ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん みつば	えのきたけ はくさい 切干し大根	金芽米 白玉心 さとう	油	エネルギー 764 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.7 g
8金	牛乳 ごはん 若竹汁 かつおフライ ゆかりあえ かしわもち	鶏肉 豆腐 かぶとかまぼこ かつお柔らかフライ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 かしわもち	油	エネルギー 803 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.8 g
11月	牛乳 たけのこごはん かきたま汁 赤魚の塩麹漬け焼き かぼちゃサラダ	細切かまぼこ 卵 赤魚(下味)	牛乳	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	たけのこごはんの素 たまねぎ えのきたけ きゅうり	金芽米 でんぱん	油	エネルギー 659 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 3 g
12火	牛乳 ごはん わかめスープ キムタクごはんの具 のり酢あえ	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ 角さざみのみり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ 白菜もやし漬 つぼ漬 もやし きゅうり	金芽米 さとう	ごま油 油	エネルギー 653 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.7 g
13水	牛乳 米粉パン 白菜スープ ホキのマリネ ブロッコリーサラダ	豚肉 ホキ	牛乳	にんじん 赤パプリカ ブロッコリー	たまねぎ はくさい レモン汁 キャベツ きゅうり	米粉パン じゃが芋 でんぱん さとう	油	エネルギー 719 kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.7 g
14木	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ汁 鶏肉の梅ソース 和風おさつサラダ	厚揚げ みそ 鶏肉(下味)	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ ねり梅 きゅうり	金芽米 さとう でんぱん さつま芋	油	エネルギー 836 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.2 g
15金	牛乳 ごはん いも団子汁 厚揚げと豚肉のフリッス煮 たくあんあえ	鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん しめじ 長ねぎ たまねぎ しょうが にんにく はくさい きゅうり 細切たくあん	金芽米 いも団子 さとう でんぱん	油	エネルギー 766 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.7 g
18月	牛乳 ごはん さつま汁 ちくわの蒲揚げ(2個) こんぶあえ	鶏肉 油揚げ みそ ちくわ	牛乳 塩こんぶ	にんじん	たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	金芽米 さつま芋 でんぱん さとう	油 白いりごま	エネルギー 757 kcal たんぱく質 28 g 脂質 20 g 食塩相当量 3.4 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

具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます



5月 月目標 「食事と運動の関係について理解しよう」

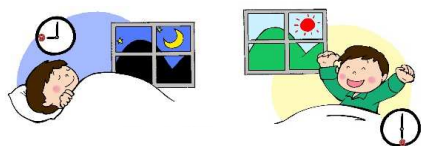
丈夫なからだを作るためには、食事・睡眠・運動が大切です！

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)

松本市東部学校給食センター

<Aコース>

日曜	献立名 ・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	牛乳 ごはん ポトフ ハンバーグ 照り焼きソース もやしのカレーサラダ	豚肉 ハンバーグ ツナフレーク	牛乳	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	金芽米 ジャガ芋 さとう でんぱん	油	エネルギー 773 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.6 g
20水	牛乳 背割りコッペパン コーン入り野菜スープ ワンカフトがチャップソース アスパラツナサラダ	鶏肉 ワンカフト ツナフレーク パンにはさんで食べてね	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマトピューレ アスパラガス	たまねぎ トマト ホールコーン キャベツ きゅうり	コッペパン さとう	油	エネルギー 790 kcal たんぱく質 33 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 4.6 g
21木	牛乳 ごはん 山菜入りみそ汁 きんぴら肉団子(3個) チーズおかしサラダ	豚肉 油揚げ みそ きんぴら肉団子 花かつお	牛乳 角チーズ	にんじん	たまねぎ だいこん 山菜水煮 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 さとう	油	エネルギー 754 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.3 g
22金	牛乳 ごはん チキンカレー 美生柑 福神漬あえ	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ おろしりんご 美生柑 キャベツ きゅうり 福神漬	金芽米 ジャガ芋	油	エネルギー 726 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 16 g 食塩相当量 2.8 g
25月	牛乳 ごはん 担々こんにやく麺スープ えびしゅうまい(3個) 中華あえ	豚肉 なんと みそ えびシューマイ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 こんにやく麺 さとう	白すりごま 白ねりごま ごま油	エネルギー 756 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.7 g
26火	牛乳 わかめごはん ABCスープ 山賊焼き 春雨サラダ 豆乳いちごグループ	鶏肉 鶏肉(下味)	牛乳 炊込わかめ	にんじん	セロリー たまねぎ はくさい ホールコーン きゅうり キャベツ	金芽米 マカロニ でんぱん マロニー さとう 豆乳いちごグループ	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 872 kcal たんぱく質 36 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.8 g
27水	牛乳 丸パン 大豆入りオニオンスープ タンドリーチキン わかめサラダ	豚肉 大豆 鶏肉(下味)	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	まるパン さとう	油	エネルギー 705 kcal たんぱく質 40.6 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 4 g
28木	牛乳 ごはん じゃがいも具だくさんみそ汁 さばのみりん焼き ごぼうマヨサラダ	油揚げ みそ さば(下味)	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい ごぼう きゅうり ホールコーン	金芽米 ジャガ芋	ノックマヨネーズ	エネルギー 773 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.6 g
29金	牛乳 ごはん 春雨スープ 豚肉とポトフのチャップあえ キャベツの香味あえ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ チンゲンサイ	はくさい 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 春雨 でんぱん ジャガ芋 さとう	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 790 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.2 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
 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

## 元気の基本は 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に、一日の始まりの食事である「朝ごはん」は、体と脳を目覚めさせ、活動するためのエネルギーとなります。



### 朝ごはんの効果



やる気や集中力が高まる



イライラしにくくなる



運動能力アップ



生活リズムが整う



### ●何か一品でも口に入れることから始めましょう

まずは脳のエネルギー源となる糖質を多くふくむものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



### ●具だくさんみそ汁をとりいれましょう

忙しい朝に、主菜・副菜がいっしょにとれる具だくさんみそ汁がおすすめです。

給食では、月に一回必ず具だくさんみそ汁を出しています。ぜひ参考にしてみてください。

