



# 令和8年度 5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・種実)	
1金	牛乳 ごはん ふのみそ汁 きんぴらバーグ マヨかぼちゃサラダ	みそ きんぴら包み焼	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ だいこん えのきたけ はくさい 長ねぎ きゅうり	金芽米 玉ふ でんぱん さとう	ノエッグ マヨネーズ	エネルギー 751 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 44.2 g 食塩相当量 21.6 g 2.7 g
7木	牛乳 たけのこごはん すまし汁 かつおの竜田揚げ ゆかりあえ かしわもち	子どもの日 献立 かぶとかまぼこ 豆腐 かつお	牛乳	みつば にんじん	たけのこ たまねぎ にんにく もやし きゅうり	金芽米 でんぱん かしわもち	油	エネルギー 824 kcal たんぱく質 44.2 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.9 g
8金	牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 春雨とひき肉の炒め物 アスパラの中華サラダ	豆腐 みそ 豚ひき肉 ロースハム	牛乳 わかめ	にんじん アスパラガス	だいこん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう マロニー	油 ごま油	エネルギー 725 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.6 g
11月	牛乳 ごはん ポークカレー チキンナゲット(3個) まめコーンサラダ	豚肉 チキンナゲット 大豆	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ おろしりんご キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 じゃが芋 さとう	油 白すりごま 白いりごま ノエッグ マヨネーズ	エネルギー 776 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.1 g
12火	牛乳 コッパパン ジュリエンスープ かぼちゃコロッケ ツナサラダ	豚肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん かぼちゃコロッケ	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッパパン さとう	油 ごま油	エネルギー 770 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.8 g
13水	牛乳 ごはん みそ蒟蒻麺スープ 卵焼きねぎソース ハンバーグ-サラダ	豚ひき肉 みそ かか入りたまごやき ささみフレーク	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく しょうが はくさい 長ねぎ ホールコーン もやし きゅうり	金芽米 こんにやく麺 さとう	油 白すりごま ごま油	エネルギー 660 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17 g 食塩相当量 3.2 g
14木	牛乳 ごはん 豚肉ともやしのスープ 小麦なしメンチカツ まめまめサラダ	豚肉 メンチカツ 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし えのきたけ キャベツ えだまめ	金芽米 さとう	油 オリーブ油	エネルギー 762 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.8 g
15金	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 さんま生姜煮 和風ポテトサラダ	豆腐 油揚げ みそ さんま生姜煮	牛乳 角きざみのり	にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ きゅうり	金芽米 じゃが芋	ノエッグ マヨネーズ	エネルギー 755 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.5 g
18月	牛乳 ごはん 大根のみそ汁 パ-と豚肉のチャップ 和え こんにやく寒天サラダ	油揚げ 豆腐 みそ 豚レバー 豚肉	牛乳 わかめ コンヤク寒天	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり	金芽米 でんぱん さとう	油	エネルギー 840 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.9 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 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)

松本市西部学校給食センター

〈Aコース〉

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)		
19火	牛乳 コッペパン コーンスープ ハバーグ・デミグラスソースかけ キャベツサラダ	鶏肉 国産ハバーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ ホールコーン オオカブ ホールコーン おろしりんご キャベツ きゅうり	コッペパン さとう	油	エネルギー 789 kcal たんぱく質 34 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.8 g	
20水	牛乳 ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 さごしのピリ辛揚げ もやしのこんがあえ	油揚げ みそ さごし	牛乳 塩こんが	にんじん	えのきたけ だいこん はくさい 長ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	金芽米 でんぶん さとう	油	エネルギー 736 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.6 g	
21木	牛乳 ごはん ちゃんぽんスープ ショールンポー(3個) 大根サラダ	なると 豚肉 ショールンポー	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし きくらげ だいこん きゅうり	金芽米 さとう	油	エネルギー 708 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 3 g	
22金	牛乳 ごはん きのこ青菜のスープ 鶏肉のカレー焼き オニドレサラダ	シヨルダーベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ えのきたけ セロリー にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	金芽米 さとう	油	エネルギー 611 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.2 g	
25月	牛乳 ごはん きゃべつと じゃがいもの和風スープ 鶏唐揚げ(2個) 新たまサラダ 豆乳ブルバリークレープ	鶏肉 花かつお	牛乳	にんじん	たまねぎ 春キャベツ ホールコーン 新たまねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 でんぶん ブルバリークレープ	油	エネルギー 827 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.3 g	
26火	牛乳 コッペパン クリームシチュー サルサフランク フレンチサラダ	鶏肉 フランクフルト	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン じゃが芋 さとう	バター オリーブ油	エネルギー 899 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 40.4 g 食塩相当量 4.4 g	
27水	牛乳 ごはん 辛味豆腐汁 いなだの味噌つけ焼き 大根の梅おかかあえ	豚ひき肉 豆腐 みそ いなだ 花かつお	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし 長ねぎ だいこん きゅうり ねり梅	金芽米	油	エネルギー 736 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.7 g	
28木	牛乳 ごはん 若竹汁 厚揚げのきのこあんかけ 春雨サラダ	鶏肉 極細かつお白 厚揚げ 鶏ひき肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ しめじ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	金芽米 でんぶん マロニー さとう	油	エネルギー 729 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.6 g	
29金	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ汁 赤魚の幽庵焼き ほうれんそうののりマヨサラダ	厚揚げ みそ 赤魚	牛乳 角きざみのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい 長ねぎ もやし ホールコーン	金芽米	ノエッグ マヨネーズ	エネルギー 689 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.9 g	

明善小  
希望献立

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

朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を!

新学期が始まり約1か月、疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。

朝食で3つの  
スイッチオン

**体のスイッチ** 朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

**脳のスイッチ** ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

**おなかのスイッチ** 体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

早寝 早起き

朝ごはん

元気に1日を過ごすためには、早寝・早起きの習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとりとることが大切です。

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

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!