



令和8年度 5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
1金	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 オリブ油	579 kcal 23.2 g 19.9 g 2 g
7木	ごはん	みそ蒟蒻麺スープ 卵焼きねぎソース パンパングサラダ	豚ひき肉 みそ かか入りたまごやき ささみルー 牛乳	小松菜 にんじん にんにく しょうが はくさい ホールコーン 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 こんにゃく麺 さとう 油 白すりごま ごま油	517 kcal 20.6 g 14.9 g 2.4 g
8金	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	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 はくさい もやし きゅうり	金芽米 でんぷん かしわもち 油	617 kcal 29.7 g 18 g 2.2 g
11月	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 でんぷん さとう 油	575 kcal 25.5 g 19.3 g 1.9 g
12火	ごはん	ポークカレー まめコーンサラダ 美生柑	豚肉 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 美生柑 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 ノイタッグ マヨネーズ	617 kcal 19.4 g 20.3 g 1.6 g
13水	コッペパン	コーンスープ ハンバーグ・デミグラスかけ キャベツサラダ	鶏肉 国産ハンバーグ 牛乳	にんじん パセリ たまねぎ しめじ コーン・スト ホールコーン オリーブオイル おろしりんご キャベツ きゅうり	コッペパン さとう 油	617 kcal 26.5 g 20.8 g 3 g
14木	ごはん	からみ豆腐汁 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	557 kcal 27.9 g 20 g 1.6 g
15金	ごはん	わかめ汁 厚揚げのきのこあんかけ 春雨サラダ	鶏肉 極細わかめ 厚揚げ 豚ひき肉 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 でんぷん マロニー さとう 油	561 kcal 25.2 g 18.6 g 2.1 g
18月	ごはん	ちゃんぽんスープ ショールンポー (2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	536 kcal 21.5 g 14.5 g 2.2 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にはこのマークがつけます

食育だより

5月 月目標「丈夫なからだをつくろう」

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

おもに体をつくるもとになる食品



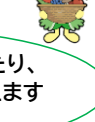
みなさんの骨や歯、
血や筋肉になります



おもに体の調子をととのえる食品



かぜにかかりにくくなったり、
おなかの調子をととのえます



おもにエネルギーとなる食品



体温をたもったり、勉強や
運動をする力になります

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)

〈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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			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	
19 火	ごはん	大根のみそ汁 カレーと豚肉のチャップ和え こんにゃく寒天サラダ	油揚げ 豆腐 みそ 豚レバー 豚肉 牛乳 わかめ コンニャク寒天	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	649 kcal 27.8 g 22.6 g 2.1 g
20 水	コッパン	クリームシチュー サルサフランク フレンチサラダ	鶏肉 フラウカト 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	コッパン ジャが芋 さとう バター オリーブ油 油	690 kcal 25.9 g 30.8 g 3.1 g
21 木	ごはん	厚揚げのみそ汁 赤魚の幽庵焼き ほうれんそうのりマヨナダ	厚揚げ みそ 赤魚 牛乳 角さざみり	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	533 kcal 25.1 g 17.5 g 1.6 g
22 金	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 豆乳ブルーベリー	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 だいこん きゅうり	金芽米 ジャが芋 でんぱん ブルーベリー 油	682 kcal 29.8 g 23.2 g 1.9 g
25 月	ごはん	心のみそ汁 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 えのきたけ だいこん はくさい 長ねぎ きゅうり	金芽米 玉ふ さとう マヨネーズ	577 kcal 20.4 g 18.1 g 2.1 g
26 火	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 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	485 kcal 23.8 g 13.8 g 1.6 g
27 水	コッパン	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 たまねぎ キャベツ きゅうり	コッパン さとう 油 ごま油	633 kcal 22.8 g 21.9 g 2.9 g
28 木	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 牛乳 さんま生姜煮 角さざみり	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 ジャが芋 ノエッグ マヨネーズ	604 kcal 22.2 g 22.7 g 2 g
29 金	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 ジャが芋 さとう マロニー 油 ごま油	563 kcal 21.9 g 17.2 g 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

朝ごはんをしっかりと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と食べて、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ることが大切です。



月々の、きゅうり・ゆず・ゆ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

