



令和8年度 7月分 学校給食予定献立表(前半)

(Cコース)

松本市東部学校給食センター

日 曜	料 理 名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 の順で並んでいます ・副菜	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 水	ごはん	ワンタンスープ あんかけたまごやき まめっこサラダ のりふりかけ	牛乳 なたと大豆 豚肉 加工入り卵焼き	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ はくさい キャバツ きゅうり えだまめ	金芽米 ワンタン さとう でんぱん 油	533 kcal 20.9 g 14.4 g 2.3 g
2 木	ごはん	具だくさんみそ汁 焼きアジの南蛮漬け 磯香あえ	牛乳 角ぎざみのり 豆腐 みそ あじ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい しめじ 長ねぎ きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう ごま油	527 kcal 29 g 13.4 g 1.9 g
3 金	ごはん	ハヤシライス コーングラタン キラキラフルーツポンチ	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ にんにく みかん缶 甘夏みかん缶 パイン缶 星型ナタデココ	金芽米 じゃが芋 コーングラタン 油	727 kcal 20.2 g 25.3 g 1.9 g
6 月	菜めし	夏の川汁 星のコロッケ 星空わかめサラダ	牛乳 わかめ 極細加工 豚肉 豆腐	菜飯のもと にんじん みつば えのきたけ だいこん もやし ホールコーン	金芽米 星のコロッケ さとう 油	590 kcal 19.2 g 19.1 g 3.2 g
7 火	背割りコッペパン	ミートボール野菜スープ ホットウガのワナフルト マカロニマヨサラダ	牛乳 ミートボール ワナフルト	にんじん はくさい たまねぎ セロリー キャバツ きゅうり	コッペパン さとう マカロニ ノイックマヨネーズ	660 kcal 25.3 g 28.3 g 3.9 g
8 水	ごはん	だいこんのみそ汁 いわし梅煮 こんにやくサラダ	牛乳 油揚げ みそ いわし梅煮	にんじん だいこん たまねぎ はくさい しめじ 長ねぎ きゅうり キャバツ	金芽米 揚げコシカマ さとう	523 kcal 21 g 16.7 g 2 g
9 木	ごはん	環境にやさしい野菜スープ 大豆入りドライカレー だいこんサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	にんじん 小松菜 キャバツ 茶色えのきたけ たまねぎ にんにく スズキニ なす えだまめ だいこん きゅうり ホールコーン	金芽米 じゃが芋 油	558 kcal 24.8 g 16.3 g 1.9 g
10 金	ごはん	はるさめスープ えびしゅうまい (2個) のりポテトサラダ	牛乳 わかめ 青のり 豆腐 えびしゅうまい	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ ホールコーン	金芽米 春雨 じゃが芋 白いりごま 油	583 kcal 18.6 g 15.9 g 2.6 g

郷土料理にはこのマークがつきます | この時期におすすめの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

食育だより

7月 月目標「暑さに負けない食事をしよう」

～ 熱中症対策のカギをにぎる「朝ごはん」～

夏本番が近づき、熱中症への対策が気になる季節になりました。「こまめな水分補給」は基本ですが、実は「朝ごはんを食べているかどうか」が、熱中症を防ぐ最大に分かれ道になることを知っていますか？

① 塩分+水分 = 体の「冷却システム」を止めないため！

熱中症の正体は、体温が上がりすぎて「血液の循環が滞ってしまうこと」です。私たちの体は、体の中で温まった血液を体の表面にも循環させることで冷却しています。汗をかくと水分と塩分が失われ、血液がドロドロになると、血液の流れが悪くなり体温が上がってしまいます。だから水分と塩分の両方が、熱中症対策には大事なのです！

朝食こそが、最強の熱中症バリア！

② 実は、塩飴やスポドリだけでは「塩分」が足りない！？

「日中に塩飴やスポーツドリンクを摂っているから大丈夫」と思いがちですが、実は含まれる塩分量はほんのわずかです。



対策グッズ	含まれる塩分量 (目安)
塩タブレット 1粒	約 0.05g ~ 0.1g
塩飴 1粒	約 0.05g ~ 0.1g
スポーツドリンク 1本 (500ml)	約 0.5g ~ 1.0g
バランスの良い朝ごはん	約 2.0g 以上



ごはん

具だくさんみそ汁

主食からしっかりエネルギーを！

みそ汁やスープから塩分や具材の栄養を！

③ 熱中症の体の「だるさ」「こむら返り」はエネルギー不足から

筋肉へのエネルギーが不足すると、体のだるさや足をつったりしてしまいます。

日中のこまめな水分補給も忘れずに。



令和8年度 7月分 学校給食予定献立表(後半)

(Cコース)

松本市東部学校給食センター

日 曜	料 理 名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 の順で並んでいます ・副菜	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
13 月	ごはん	厚揚げのみそ汁 チキンカツ もやしひじきサラダ	牛乳 ひじき 厚揚げ みそ 鶏肉	にんじん だいこん たまねぎ しめじ 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 小麦粉 パン粉 さとう 油 白いりごま	596 kcal 29.2 g 19 g 1.9 g
14 火	米粉パン	松本夏野菜のスープ ルー ハンバーグリンゴソース ブロッコリーサラダ ピーチポト	牛乳 鶏肉 大豆 ハンバーグ	トマト ブロッコリー にんじん たまねぎ スズキーニ オリーブ おろしりんご キャベツ きゅうり ピーチポト	米粉パン ジャガ芋 さとう 油	667 kcal 34.1 g 21.2 g 3.4 g
15 水	キャロットピラフ	けんすたスープ フィッシュアンドチップス コールスローサラダ ノエッグ 外タネ	牛乳 鶏肉 ホキ(下味)	キャロットピラフ にんじん セロリー たまねぎ はくさい ホールコーン キャベツ きゅうり	金芽米 マカロニ 小麦粉 ジャガ芋 油 ノエッグ 外タネ	547 kcal 20.8 g 22.1 g 3 g
16 木	ごはん	わかめのすまし汁 おろし焼肉 キャベツの香味漬	牛乳 わかめ 鶏肉 細切かぼち 豚肉	小松菜 にんじん はくさい えのきたけ たまねぎ にんにく しょうが だいこん おろしりんご レモン汁 キャベツ きゅうり	金芽米 さとう 油 ごま油	539 kcal 27.8 g 16.4 g 2.3 g
17 金	ごはん	大豆入りミネストローネ ガーリックチキン コンニャク寒天サラダ	牛乳 コンニャク寒天 豚肉 大豆 鶏肉 (下味)	にんじん トマト水煮 にんにく たまねぎ セロリー もやし きゅうり	金芽米 ジャガ芋 さとう オリブ油	560 kcal 24.6 g 19.1 g 1.6 g
21 火	ナン	コーン入り野菜スープ タコスミート オニドレサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 レンズ豆 白インゲンパスト 大豆	にんじん チンゲンサイ にんじん トマト水煮 たまねぎ コンポト ホールコーン にんにく キャベツ きゅうり	無塩ナン でんぱん さとう 油	596 kcal 30.4 g 18.5 g 2.4 g
22 水	ごはん	かきたま汁 鶏の唐揚げ(2個) 海そうサラダ 豆乳ヨーグルト風クレープ	牛乳 海そうサラダ 細切かぼち 豆腐 冷凍液卵 鶏肉 (下味)	にんじん 小松菜 えのきたけ たまねぎ だいこん きゅうり	金芽米 でんぱん さとう ヨーグルト風クレープ 油	677 kcal 29 g 24.3 g 2.4 g
23 木	ごはん	塩豚汁 赤魚の西京焼き キャベツと小松菜のあえもの	牛乳 豚肉 赤魚西京漬	にんじん 小松菜 ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 突こんにやく ジャガ芋 さとう	504 kcal 27 g 12.7 g 1.8 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

東部学校給食センターお仕事紹介

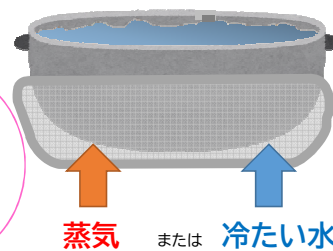
～ サラダをあえる ～

東部学校給食センターのふだんの給食づくりの様子を少し紹介します。

30kgほどの野菜は重くてとても混ぜにくいですが、調理員さんはスコップを使って上手に和えていきます。



サラダを和えているこの釜は、「蒸気釜」といいます。



釜の周りを蒸気で熱くすることで、釜を熱めます。サラダをつくるときは蒸気ではなく、冷たい水を通します。そうすることで、釜が冷えて、冷やした野菜を冷たいまま和えることができます。

蒸気 または 冷たい水

松本市のホームページに給食のレシピが載っています。



<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/kyoiku/1954.html>

作ってみよう **給食レシビ** <ガーリックチキン>

☆ 材料(4人分)

☆ 作り方

- 鶏肉 . . . 1枚
- しょうゆ . . . 小さじ1
- オリーブ油 . . . 小さじ1/2
- 塩 . . . 1.5g
- にんにく . . . 少々
- ブラックペッパー . . . 少々

- ① 適度な大きさに切った鶏肉(給食ではもも肉を使用)を調味料で1時間以上漬け込む。
- ② フライパンやオーブンで焼く。

7月の希望献立 源池小学校

7月の旬の食材を使い、暑さに負けない元気が出る献立を考えました。みんなでおいしく食べて元気になってくれたらうれしいです。

環境にやさしい給食の日を開催します！

この日は、なるべく農業を使わないで育てたり、長野県内で栽培された農産物を使ったりした給食を提供します。地場産物を使うことで、運ぶときに出る二酸化炭素の量を減らすことができます。