



令和8年度

7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	・主食・牛乳 ・汁物 ・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
1水	 まるパン	 きのこと青菜のスープ 星のコロッケ アスパラサラダ	ロースハム 牛乳	623 kcal 21.4 g 24 g 3 g
2木	 ごはん	 夏野菜カレー もやしのナムル 冷凍みかん	豚肉 牛乳	593 kcal 20 g 18 g 1.7 g
3金	 ごはん	 とうふのみそ汁 たこ唐揚げ カリコリ漬け	豆腐 みそ たこ唐揚げ 牛乳 わかめ 塩こんぶ	524 kcal 18.2 g 16 g 2.1 g
6月	 ゆかりごはん	 具だくさんみそ汁 天ぷらまんじゅうと鶏天 なめたけあえ	豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	543 kcal 22.8 g 15.8 g 2.1 g
7火	 ごはん	 すまし汁 ホキのタルタル焼き もやしのおかかあえ	なると 豆腐 ホキ 花かつお 牛乳 シュレットチーズ	548 kcal 25.8 g 18.7 g 2 g
8水	 コッパパン	 ジュリエンヌスープ ナスとツナのトマトソースパスタ コーンサラダ	豚肉 ツナフレーク 牛乳	592 kcal 24.1 g 18.2 g 3 g
9木	 ごはん	 セタ汁 はるまき 五色の短冊サラダ セタゼリー	極細かぼち 星形かまぼこ 春巻き 牛乳 わかめ	610 kcal 18.6 g 19.3 g 2.1 g
10金	 ごはん	 豚汁 さばの塩焼き もやしののり酢あえ	豚肉 みそ さば 牛乳 角ぎざみのり	576 kcal 28.5 g 20.5 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」

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」、熱中症を防ぐ最大の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。

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、熱中対策には大事なのです！

② 実は、塩飴やスポーツドリンクだけでは「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！

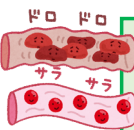
みそ汁やスープから塩分・水分・具材の栄養を！

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、体のだるさや足が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。



朝食こそが、最強の熱中症バリア！





令和8年度 7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	・主食・牛乳 ・汁物 ・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	
13月	ごはん	みそキムチ汁 いわし梅煮 大根とほたてのマヨサラダ	豚肉 豆腐 みそ いわし梅煮 はたて貝柱ルーク水煮 牛乳	にんじん たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ だいこん きゅうり ホールコーン	金芽米 ノエッグ マヨネーズ	592 kcal 23.2 g 22.4 g 2.2 g
14火	わかめごはん	苜蓿麺スープ 鶏唐揚げ(2個) 春雨サラダ 豆乳チョコクレープ	ロースハム なんと 鶏肉 牛乳 炊込わかめ	にんじん もやし 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	金芽米 こんにやく麺 でんぶん マロニー さとう チョコクレープ ごま油 油	656 kcal 26.3 g 23.2 g 2.3 g
15水	ミルクパパン	ミネストローネ 鶏肉のマッシュポテト焼き さわやかサラダ	豚肉 大豆 鶏肉 牛乳 加糖練乳 粉チーズ	にんじん パセリ カットトマト水煮 キャベツ たまねぎ セロリー にんにく きゅうり ホールコーン	コッパパン さとう じゃが芋 乾燥マッシュポテト バター オリーブ油 ノエッグ マヨネーズ	680 kcal 34 g 24.7 g 2.9 g
16木	ごはん	環境にやさしい野菜スープ ドライカレー だいこんサラダ	鶏肉 豚ひき肉 大豆 牛乳	にんじん 小松菜 たまねぎ 茶色えのきたけ キャベツ にんにく なす ズッキーニ 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	550 kcal 23.4 g 17.6 g 2 g
17金	ごはん	コーン入りレタススープ ハンバーグ マヨポテトサラダ	鶏肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆乳 大豆の華 牛乳	にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン レタス きゅうり	金芽米 さとう じゃが芋 ノエッグ マヨネーズ	657 kcal 27.2 g 24.1 g 2.3 g
21火	ごはん	わかめスープ ショールンポー(2個) オニドレサラダ	豆腐 細切わかめ ショールンポー 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 さとう 油	520 kcal 19.6 g 13 g 2.5 g
22水	ごはん	厚揚げ汁 うなぎのかば焼き ごまネーズサラダ	厚揚げ 豚肉 みそ うなぎ蒲焼き 牛乳	にんじん 小松菜 たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 さつまいも ノエッグ マヨネーズ 白すりごま	677 kcal 30 g 28.4 g 2.1 g
23木	ごはん	いも団子汁 麴チャンプルー コールスローサラダ	鶏肉 豚肉 液卵 花かつお 牛乳	にんじん みつば だいこん えのきたけ もやし キャベツ きゅうり レモン汁	金芽米 いも団子 焼ひ 油	542 kcal 22.6 g 14.8 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

環境にやさしい給食の日があります 「環境にやさしい地場産物」を使った給食の日です



地域の食材を地場産物といいます。
近くの食材を使うと、輸送距離が短くなるため二酸化炭素(CO2)の排出量削減につながります。



「環境にやさしい地場産物」とは？

農業や化学肥料を使わないようにしたり、減らしたりして栽培した、地元で採れた農産物のことです。
農業や化学肥料を減らすと、土をよくする微生物が育ち、元気な土になります。

この取り組みは「ゼロカーボン市民アクションプランinまつもと」の実現するため、市民のみなさんが行う50の行動の1つです。

50の行動からわたしたちができること

⑰ 農ある松本の暮らしを持続させよう！

- 農業や農産物に関心を持ちましょう
- 地元で作られたものを食べましょう
- 規格外の野菜や果物も積極的に食べましょう



<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/uploaded/attachment/123111.pdf>

給食でもお家でも地場産物を食べてゼロカーボンアクションしよう！



月々の、きゅうしよくゆう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/list35-35.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！