



令和8年度 8月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Aコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	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)	
20木	牛乳 ごはん 五目スープ ホキの包み揚げ えだまめサラダ	豚肉 豆腐 なると ホキ(下味)	牛乳 チーズ わかめ	しその葉	たまねぎ はくさい きくらげ えだまめ キャベツ	金芽米 でんぷん 春巻きの皮 小麦粉	油	エネルギー 759 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.4 g
21金	牛乳 ごはん コーン入り野菜スープ 手作りハンバーグ 梅ドレサラダ	鶏肉 豚肉 豆乳 大豆の華	牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ コーンペースト ホールコーン だいこん きゅうり ねり梅	金芽米 さとう	油	エネルギー 764 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.9 g
24月	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 赤魚の塩麴焼き 切昆布の煮物 	豆腐 みそ 赤魚塩麴漬け 鶏肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん えのきたけ 長ねぎ なす	金芽米 じゃが芋 さとう	油	エネルギー 707 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.9 g
25火	牛乳 ごはん ポークカレー タコメンチ 福神漬あえ 	豚肉 タコメンチ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんごピューレ キャベツ きゅうり 七福神漬け	金芽米 じゃが芋	油	エネルギー 869 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 3.2 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



食育だより



8月 月目標 「規則正しい食事をしよう」

長い夏休み、みなさんはどんなふうに過ごしますか？

夏休みの間は、つい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れることもあります。

夏休み中も、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、暑さに負けず元気に過ごしましょう！

夏休みの食生活のポイント



□ 朝ごはんを食べよう

1日の始まりは朝ごはんから。
しっかり食べましょう。



□ 早寝・早起きをしよう

早寝・早起きを心がけて睡眠時間を
確保しましょう。夏の朝は日中に
比べ涼しいので、朝のうちから活
動できると過ごしやすいですね。



□ 冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たい料理や飲み物ばかりだと
胃腸が弱ってしまうので、温かい
料理や常温の飲み物を選ぶように
しましょう。



□ 栄養バランスのよい食事をとろう

主食・主菜・副菜・汁物を意識して
バランスよく食べましょう。
給食がお手本です。



松本市のホームページでは、朝ごはんおすすめレシピを
紹介しています。

『パパッと簡単！アルプちゃんと朝ごはん』

●簡単時短レシピ

●栄養士の朝ごはんの様子など…



<https://www.city.matsumoto.naga.no.jp/soshiki/65/104336.html>

ぜひご覧ください



令和8年度 8月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Aコース〉

松本市東部学校給食センター

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)	
26水	牛乳 丸パン 肉団子スープ タンドリーチキン ポテトサラダ	ミートボール 鶏肉(下味)	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ きゅうり	まるパン じゃが芋	油	エネルギー 728 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.5 g
27木	牛乳 ごはん けんちん汁 いわし梅味噌煮 冷やし中華風サラダ	豆腐 いわし梅味噌煮	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 こんにやく こんにやく 麺 さとう	ごま油 白いりごま	エネルギー 685 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.6 g
28金	牛乳 ごはん わかめスープ カラフルタコライスの具 フルーツ白玉	鶏肉 豆腐 豚肉 大豆の華	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン トマト水煮	はくさい 長ねぎ にんにく たまねぎ 黄パプリカ パイン缶 白桃缶 甘夏みかん缶	金芽米 さとう カラフルボール	ごま油 油	エネルギー 799 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.7 g
31月	牛乳 わかめごはん 豚汁 春巻き(2本) ブロッコリーサラダ 豆乳アレルギー対応	豚肉 みそ 春巻き	牛乳 炊込わかめ	にんじん ブロッコリー	ごぼう たまねぎ だいこん しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 突こんにやく さとう 豆乳アレルギー対応	油	エネルギー 863 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 4.1 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
 具たくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます



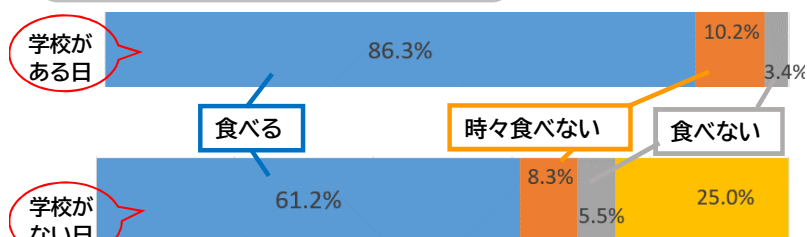
8月は「松本市朝ごはん強化月間」



生活リズムが崩れやすい夏休み中こそ、

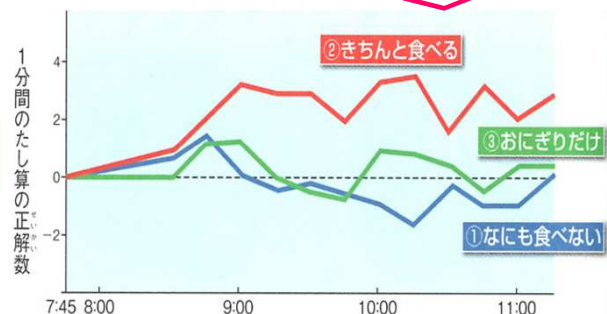
朝ごはんを食べて元気に1日をスタート！

朝食は食べますか？



「朝食の内容とたし算の成績の関係」のグラフ

赤・緑・黄の食品がそろった朝食を食べると頭がよく働きます。



朝食の内容とたし算の成績の関係 (出典：樋口 日本臨床栄養学会雑誌 29: 35-43, 2007 図6を改編)

学校がない日は、いつもと同じように朝ごはんを食べる人が減っています。

(対象: 中学2年生 R7年度児童生徒の食に関する実態調査より)

こんな朝ごはんがおすすめ

朝ごはんのポイント

赤



赤



黄



緑



「具たくさんみそ汁」で副菜をプラス

牛乳を飲んでカルシウムをプラス

赤・緑・黄の食品がそろっていると
バランスがよくなります