



令和8年度 8月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Aコース〉

松本市西部学校給食センター

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)	
21 金	牛乳 ごはん 野菜スープ 豚カツのバルメジャーナ サイコロサラダ		ショルダーベーコン 鶏肉	牛乳 シュレットチーズ	にんじん トマト水煮	おろしセロリー たまねぎ レタス にんにく きゅうり だいこん	金芽米 じゃが芋 バターミックス パン粉 さとう	油 オリーブ油 ごまドレッシング	エネルギー 718 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.2 g
24 月	牛乳 ひろしごはん 肉団子スープ スコップコロケ 枝豆サラダ		豚ひき肉 鶏ひき肉	牛乳 わかめ	青菜ごはんの具 にんじん 小松菜	しょうが えのき氷 長ねぎ はくさい しめじ たまねぎ ホールコーン えだまめ キャベツ きゅうり	金芽米 でんぱん マッシュポテト パン粉	油 ノエッグ マヨネーズ	エネルギー 985 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.3 g
25 火	牛乳 まるパン ポテトスープ 鶏肉のマーマレード焼き カラフルサラダ		ショルダーベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう 赤パプリカ	たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり 黄パプリカ	まるパン じゃが芋 マーマレード さとう でんぱん	オリーブ油	エネルギー 733 kcal たんぱく質 37 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 4.1 g
26 水	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 蒸し餃子(3個) ブロッコリーサラダ	 	豆腐 みそ ギョーザ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ ズッキーニ しめじ 長ねぎ キャベツ ホールコーン	金芽米 さとう	オリーブ油	エネルギー 702 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.6 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「食生活の見直しをしよう」



夏の食生活を見直して 元気に過ごしましょう！

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント1

まずは早起き & 朝ごはん



&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要です。まずはこの2つをしっかりとっていきましょう。



朝寝坊&朝ごはん抜きでは・・・
1日のスタートが遅いと、生活リズムが崩れるので気をつけましょう。
3度の食事をきちんととると、生活リズムが整います。

元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

冷房が効いた室内では水やお茶の水分補給で十分でしょう。

運動をする時は、運動前にしっかり水分補給をし、途中でもこまめな水分補給をすることが大切です。

また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを飲むなどの工夫も必要です。



松本市公式YouTubeチャンネル「シンカチャンネル」にて「干し揚げと切り昆布の煮物」の動画を公開しています。8月の給食「松本の日」で登場します、ぜひご覧ください。

視聴はこちらから

<https://youtu.be/aUxbf7ntJTw?si=LmUx4ZoZ9WG0yEyp>



令和8年度 8月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Aコース〉

松本市西部学校給食センター

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)	
27 木	牛乳 ごはん すまし汁 さばの味噌煮 松本の味 切昆布の煮物		ひまわりかまぼこ 豆腐 さばみそ煮 豚肉 油揚げ	牛乳 刻みこんぶ	みつば いんげん	たまねぎ はくさい なす	金芽米 ジャが芋 さとう	油	エネルギー 805 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.5 g
28 金	牛乳 ごはん 夏野菜カレー オムレツ フルーツポンチ		豚肉 プレーンオムレツ	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト水煮	しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ 甘夏みかん缶 パイン缶	金芽米 あきない団子 カットゼリー(サイダー風)	油	エネルギー 890 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.2 g
31 月	牛乳 わかめごはん 豚汁 はるまき マヨポテトサラダ ぶどうゼリー		豚肉 みそ 春巻き	牛乳 炊込わかめ	にんじん	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 突こんにやく じゃが芋 巨峰っこゼリー	油 ノエッグ マヨネーズ	エネルギー 854 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.8 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									



生活リズムが崩れやすい夏休み中こそ、

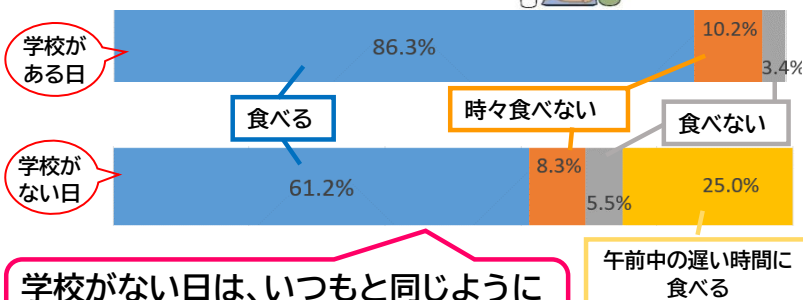
朝ごはんを食べて元気に1日をスタート！



8月は「松本市朝ごはん強化月間」



朝食は食べますか？

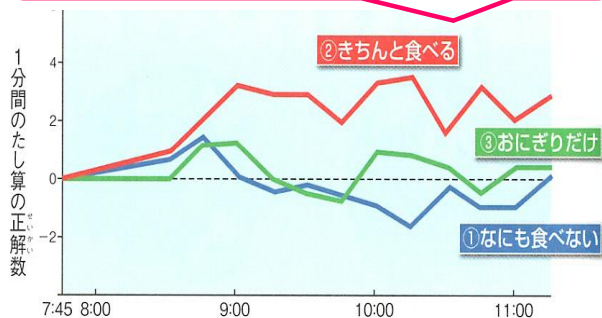


学校がない日は、いつもと同じように朝ごはんを食べる人が減っています。

(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)

「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)

こんな朝ごはんがおすすめ

朝ごはんのポイント



① 「具だくさんみそ汁」で副菜をプラス

② 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。



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.nagano.jp/soshiki/6/5/104336.html>