



令和8年度 8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	献立名	・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	
21金	 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		牛乳 鶏肉 豚肉 豆乳 大豆の華	にんじん チンゲンサイ 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	593 kcal 26.3 g 20.1 g 2.3 g
24月	 ごはん	 ポークカレー タコメンチ 福神漬あえ		牛乳 豚肉 タコメンチ	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	679 kcal 23.9 g 23.3 g 2.5 g
25火	 ごはん	 具だくさんみそ汁 赤魚の塩麹焼き 切昆布の煮物	まつもとの日 こんだて 	牛乳 こんぶ 豆腐 みそ 赤魚塩麹漬 鶏肉 油揚げ	にんじん いんげん たまねぎ だいこん えのきたけ はくさい 長ねぎ なす	金芽米 じゃが芋 さとう 油	546 kcal 25.9 g 17.3 g 1.5 g
26水	 わかめごはん	 豚汁 はるまき 春巻き ブロッコリーサラダ 豆乳アレルギー対応 	つかま小学校 希望こんだて 	牛乳 炊込わかめ 豚肉 みそ 春巻き	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 キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 突こんにゃく さとう 豆乳アレルギー対応 油	679 kcal 19.1 g 24.2 g 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							



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

夏休み中も生活リズムが乱れないように
早寝・早起きをしましょう。



□ 冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとる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

赤・緑・黄をそろえて
バランスよく食べましょう。
給食がお手本です。



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」を紹介しています。
知って、食べて受け継いでいきたいですね。



干し揚げと切り昆布の煮物



筑摩小学校希望献立

～メッセージを紹介します～

6年生でアンケートをとって、
学年みんなで考えた献立です。
暑い毎日が続いていますが、
モリモリ食べて暑い夏を
乗りきりましょう！



視聴はこちらから⇒<https://youtu.be/aUXbf7ntJTww?si=LmUx4Z09WG0yEyp>



令和8年度 8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	献立名	・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	
27 木	 ごはん	 肉団子スープ タンドリーチキン ポテトサラダ	牛乳 ミートボール 鶏肉(下味)	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ きゅうり	金芽米 ジャが芋 油	544 kcal 26.5 g 15.3 g 1.5 g
28 金	 ごはん	 けんちん汁 いわし梅味噌煮 冷やし中華風サラダ	牛乳 豆腐 いわし梅味噌煮	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 こんにゃく こんにゃく麺 さとう ごま油 白いりごま	535 kcal 18.7 g 18.1 g 2 g
31 月	 ごはん	 わかめスープ カラフルコロリスの具 フルーツ白玉	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 豚肉 大豆の華	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	621 kcal 23.8 g 17.5 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



生活リズムが崩れやすい夏休み中こそ、

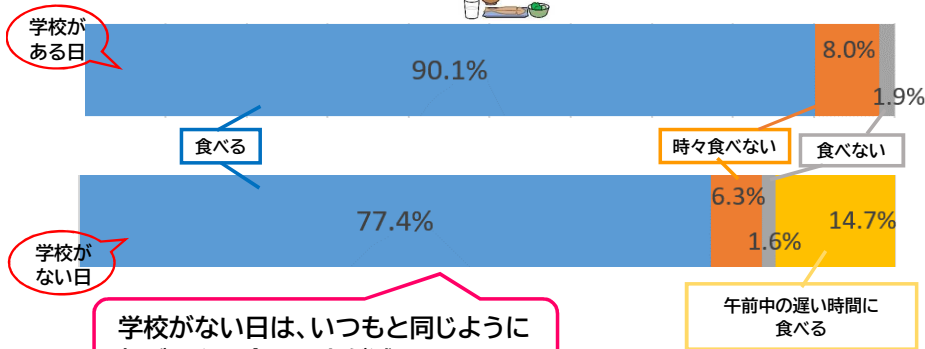
朝ごはんを食べて元気に1日をスタート！



8月は「松本市朝ごはん強化月間」



朝食は食べますか？

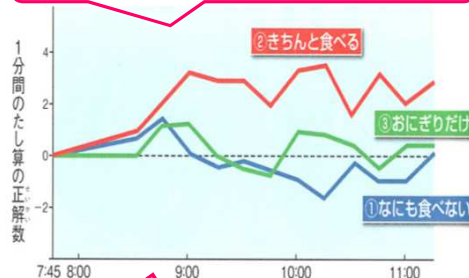


学校がない日は、いつもと同じように朝ごはんを食べる人が減っています。

(対象:小学5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

黄・赤・緑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: 堀口 日本臨床栄養学会雑誌 29: 35-43, 2007 図6を改題)

おにぎり(主食)だけでは、計算の速度が上がらないんですね。

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

黄・赤・緑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
●管理栄養士の朝ごはんの様子など…



<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/65/104336.html>

ぜひご覧ください