



令和8年度 8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	・汁物 ・主食・牛乳 ・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	野菜スープ チンキのバルメジャーナ 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 オリーブオイル たまねぎ レタス にんにく きゅうり だいこん	金芽米 ジャガイモ バターミックス パン粉 さとう 油 オリーブ油 ごま油 レタス	583 kcal 25.6 g 18.8 g 1.9 g
24月	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	しょうが えのき水 長ねぎ はくさい きゅうり たまねぎ ホールコーン えだまめ キャベツ しめじ 青菜ごはんの素 にんじん 小松菜	金芽米 でんぱん マッシュポテト パン粉 油 ノンエッグ マヨネーズ	778 kcal 28.1 g 22.8 g 2.6 g
25火	ごはん	すまし汁 さばの味噌煮 松本の味 切昆布の煮物	まつもとの日		ひまわりかまぼこ 豆腐 さばみそ煮 豚肉 油揚げ 牛乳 刻みごんぱ	みつば いんげん たまねぎ はくさい なす	金芽米 ジャガイモ さとう 油	615 kcal 27.6 g 22.2 g 1.9 g
26水	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 ホールコーン キャベツ きゅうり 黄パプリカ	まるパン ジャガイモ マーマレード さとう でんぱん オリーブ油	591 kcal 29.3 g 17.1 g 3.1 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 具だくさんみそ汁の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、みなさんはどのように過ごしていますか？
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

夏休み中も朝ごはんを食べる時間が遅くならないように、
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ばないようにしましょう。



□ 栄養バランスのよい食事を1日3食食べよう。

赤・緑・黄の食品をそろえて
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」の動画を公開しています。8月の給食で登場します、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

視聴はこちらから

<https://youtu.be/aUxbf7ntJTw?si=LmUx4ZoZ9WGQyEyp>





令和8年度 8月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Bコース〉

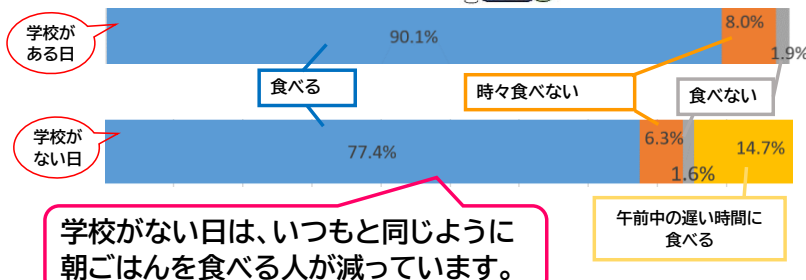
松本市西部学校給食センター

日曜	料理名	・汁物 ・主食・牛乳 ・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
27 木	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	679 kcal 20.8 g 19.9 g 1.7 g
28 金	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	680 kcal 21 g 25.1 g 2.3 g
31 月	ごはん	具だくさんみそ汁 蒸し餃子(2個) ブロッコリーサラダ	豆腐 みそ ギョーザ 牛乳 わかめ	544 kcal 19.4 g 15 g 2.1 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！

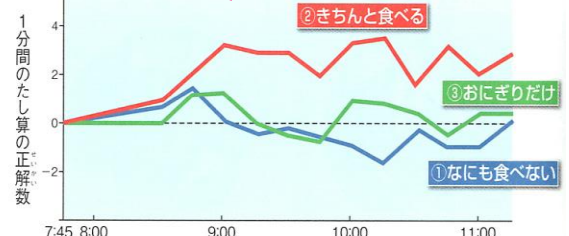
朝食は食べますか？



(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

赤・黄・緑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を改題)

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/65/104336.html>

