



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
25 火	 ごはん	具だくさんみそ汁 しょうが しょうゆ 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
26 水	 ごはん	すまし汁 みそ さばの味噌煮 まつもと 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	615 kcal 27.6 g 22.2 g 1.9 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ぶようにしましょう。



□ 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=LmUx4ZoZ9WG0yEyp>





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

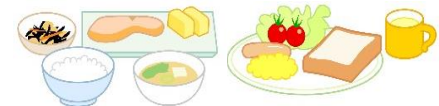
日曜	料理名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材料名	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
27 木	わかめごはん	豚汁 はるまき マヨポテトサラダ ぶどうゼリー	豚肉 みそ 春巻き 牛乳 炊込わかめ	680 kcal 21 g 25.1 g 2.3 g
28 金	まるパン	ポテトスープ 鶏肉のマーマレード焼き カラフルサラダ	ショルダーベーコン 鶏肉 牛乳	591 kcal 29.3 g 17.1 g 3.1 g
31 月	ごはん	夏野菜カレー オムレツ フルーツポンチ	豚肉 プレーンオムレツ 牛乳	679 kcal 20.8 g 19.9 g 1.7 g
郷土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				



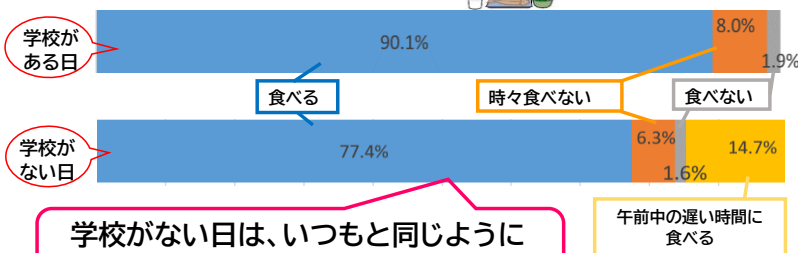
生活リズムが崩れやすい夏休み中こそ、

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？

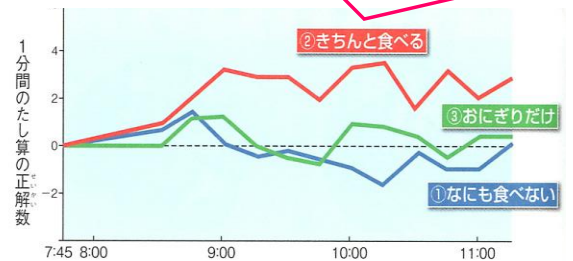


学校がない日は、いつもと同じように朝ごはんを食べる人が減っています。

(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

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: 樋口ら 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

「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>

