

「地場産物を味わう」マーク				「かみかみ食材」マーク				「具だくさんみそ汁」マーク				「郷土料理」マーク				
今月の地場産物: にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、なす、きゅうり、ズッキーニ、トマト、じゃがいも																
月		火		水		木		金								
				19	ぎゅうにゅう	牛乳	四賀小 欠食	20	ぎゅうにゅう	牛乳	四賀小 欠食	21	ぎゅうにゅう	牛乳	あんかけ焼きそば (中華めん、あん) なすのおやき レモンあえ 四賀小 欠食 ISN小学部 欠食	
				ごはん		ISN小学部 欠食	ごはん		ISN小学部 欠食							
				ごまネーズあえ		マレーシアチキンカレー		ピーチゼリー								
24	ぎゅうにゅう	牛乳	四賀小 欠食	25	ぎゅうにゅう	牛乳			27	ぎゅうにゅう	牛乳	松本の日		28	ぎゅうにゅう	牛乳
ごはん		ISN小学部 欠食	ごはん		ごはん				わかめごはん		黒糖パン					
揚げ餃子(2こ)				ひまわり蒸し		あじの南蛮漬		鶏肉のごま照り焼き		切昆布の煮物		ズッキーニとポテトのチーズ焼き		イタリアンサラダ		
中華あえ				磯香あえ		ズッキーニのこんぶあえ		きりこんぶの煮物		辛味豆腐汁		ABCスープ				
寒天スープ				夏野菜の具だくさんみそ汁		ふわふわかき玉汁		巨峰(小:2こ、中:3こ)								

食育だより①

食生活の
見直しをしよう

自分で自分の健康を管理する力を身につけることは、将来を健康に
過ごしていくためにとても大切なことです。食生活をふりかえり、
どのような食生活にしていけばいいのか、考えてみましょう。

食生活チェック

□ 食事は規則正しく
1日3食とっている

小中学生の時期は、たくさんの栄養素が必要なので、
1日3食とるようにしましょう。「主食」「主菜」「副菜」の
3つのお皿をそろえるようにしましょう。朝ごはんが大事!



□ 間食はとりすぎない
ようにしている

間食をとりすぎると、3回の食事が十分にとれなくなります。間食は時間や
量を決めて食べましょう。また、3食でとれなかった栄養素を補う
ために、果物、乳製品、おにぎりなどがおすすめです。



□ 無理なダイエットは
していない

朝食を抜く、炭水化物を抜くなどの無理なダイエットは、必要な栄養素が
とれなくなる可能性があります。食事はしっかりととり、お菓子などの間食
を控えたり、運動をしたりしましょう。



都合により献立を変更することがあります

8月 献立表

令和8年度 松本市四賀学校給食センター

日	献立名			赤のなかまのたべもの おもに体をつくるものになる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をとのえるものになる食品		黄のなかまのたべもの おもにエネルギーのもとになる食品		1群たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量
	主食	牛乳	主菜	1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校
			副菜 汁物 果物・その他								
19 水	ごはん	○	ごまネーズあえ マレーシアチキンカレー ピーチゼリー	鶏肉,豆乳	牛乳,生クリーム アガー	ほうれん草, にんじん	にんにく,しょうが,たまねぎ ねり梅,きゅうり,キャベツ ももジュース,白桃缶	金芽米,鉄強化米 じゃがいも,上白糖	ごめ油 ノイック マヨネーズ いりごま すりごま		860 kcal 35.2 g 24.6 g 3.4 g
20 木	ごはん	○	クロquette チーズのサラダ コーンと野菜のスープ	豚肉,たまご	牛乳,チーズ	ほうれん草, にんじん	たまねぎ,キャベツ,きゅうり コーン	金芽米,鉄強化米 じゃがいも,薄力粉 パン粉,三温糖	ごめ油		813 kcal 26.5 g 24.6 g 2.8 g
21 金	中華めん (あんかけ焼きそば)	○	なすのおやき レモンあえ あんかけ焼きそばのあん	いか,豚肉,みそ 糸かまぼこ	牛乳	チンゲン菜, にんじん	たけのこ水煮,キャベツ きくらげ,たまねぎ,なす きゅうり,レモン果汁	中華めん,上白糖 かたくり粉,中力粉	ごめ油,ごま油		779 kcal 28.2 g 15.7 g 3.2 g
24 月	ごはん	○	揚げ餃子(2こ) 中華あえ 寒天スープ	豚肉,糸かまぼこ 鶏肉	牛乳,糸かんで ん	にら,ほうれん草 にんじん チンゲン菜	ねぎ,はくさい,しょうが にんにく,もやし,キャベツ たまねぎ,えのきたけ	金芽米,鉄強化米 ぎょうざの皮 かたくり粉	ごま油,ごめ油 いりごま		782 kcal 28.6 g 26.1 g 2.3 g
25 火	ごはん	○	ひまわり蒸し 磯香あえ 夏野菜の具だくさんみそ汁	豚肉,豆腐 みそ	牛乳,焼きのり	にんじん	たまねぎ,しょうが,コーン キャベツ,きゅうり,にんにく ズッキーニ,なす,えのきたけ	金芽米,鉄強化米 かたくり粉,三温糖 じゃがいも	ごま油,ごめ油	575 kcal 23.2 g 16.7 g 2.0 g	727 kcal 28.7 g 19.6 g 2.4 g
26 水	ごはん	○	あじの南蛮漬け ズッキーニのこんがあえ ふわふわかき玉汁	あじ,豆腐,たまご	牛乳,塩昆布	にんじん,小松菜	ねぎ,キャベツ,ズッキーニ えのきたけ,はくさい たまねぎ	金芽米,鉄強化米 かたくり粉,三温糖 パン粉	ごめ油,いりごま	584 kcal 27.1 g 17.6 g 2.1 g	735 kcal 34.6 g 20.9 g 2.6 g
27 木	わかめごはん	○	鶏肉のごま照り焼き 切昆布の煮物 辛味豆腐汁 巨峰(小:2こ,中:3こ)	鶏肉,ちくわ, 油揚げ,豚肉, 豆腐,みそ	牛乳,わかめ 昆布	さやいんげん,にら	しょうが,なす,たまねぎ はくさい,ねぎ,巨峰	金芽米,鉄強化米 じゃがいも,三温糖	いりごま,ごめ油	637 kcal 28.3 g 21.9 g 2.6 g	809 kcal 36.0 g 26.9 g 3.5 g
28 金	黒糖パン	○	ズッキーニとトマトのチーズ焼き イタリアンサラダ ABCスープ	ハム,鶏肉	牛乳,チーズ	にんじん, ほうれん草	ズッキーニ,たまねぎ キャベツ,きゅうり,はくさい	黒糖パン じゃがいも,三温糖 マカロニ	オリーブ油 ごめ油	575 kcal 24.0 g 18.5 g 2.9 g	726 kcal 29.7 g 22.0 g 3.5 g
31 月	ごはん	○	鶏肉のバーベキューソース カリカリゴーヤとポテトのサラダ トマトとレタスの卵スープ	鶏肉,ベーコン たまご	牛乳	にんじん,トマト	たまねぎ,しょうが りんごピューレ,ゴーヤ キャベツ,きゅうり,レタス	金芽米,鉄強化米 三温糖,じゃがいも かたくり粉	ごめ油	578 kcal 23.6 g 19.4 g 1.9 g	736 kcal 29.8 g 23.7 g 2.4 g
									基準値 エネルギー 食塩相当量	650 kcal 2 g未満	830 kcal 2.5 g未満

食育だより②

8月は「松本市朝ごはん強化月間」です

朝ごはんを食べると、どんないいことがあるの？



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを
活発にする



排便を促す



朝ごはんを食べないとどうなるの？

食欲がない！どうすればいい？



エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

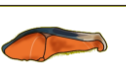


まずは、ヨーグルトだけ、ミニトマトだけでもいいです。そして、前日の生活で、夕食が遅く、寝る直前に食べていたり、夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅かったりしなかったか振り返ってみて、生活リズムをととのえましょう。

おすすめ朝ごはん ～無理なく続ける一汁一菜～

一汁一菜は、主食のごはんに汁物が一品、菜(おかず)が一品の献立のこと。品数が少ないので汁物を具だくさんみそ汁にして、一食で赤・緑・黄の食品を食べられるように組み合わせましょう。3つのグループの食品がそろって、栄養バランスがよくなります。

赤



緑



赤

黄



松本市のホームページを検索！

パパッと簡単！アルプちゃんと朝ごはん

動画やレシピを見て、
作ってみてね。

