



〈Aコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名 ・牛乳・主食 ・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)	
1火	牛乳 ごはん けんちん汁 きのこしょうまい(3個) ひじきの煮物	豆腐 キノ入シューマイ 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ	金芽米 ごんにやく じゃが芋 突こんにやく さとう	ごま油 油	エネルギー 722 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 3.0 g
2水	牛乳 切込み丸パン オニオンスープ メンチカツ ポテトサラダ	豚肉 メンチカツ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり	まるパン じゃが芋	油	エネルギー 819 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 4.0 g
3木	牛乳 ごはん 豆腐のすまし汁 肉じゃが こんにやくサラダ	かまぼこ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん みつば いんげん	はくさい しめじ たまねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 しらたき じゃが芋 さとう サラダ コンヤク	油	エネルギー 687 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.9 g
4金	牛乳 ごはん 豚汁 さんまのかば揚げ たくあんあえ	豚肉 みそ さんま	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ だいこん しょうが 長ねぎ キャベツ 細切たくあん	金芽米 じゃが芋 突こんにやく でんぷん さとう	油 白いりごま	エネルギー 859 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 34.7 g 食塩相当量 2.5 g
7月	牛乳 ごはん 旬の具だくさんみそ汁 レコ入りハンバーグ のり酢あえ	豆腐 みそ レコ入りハンバーグ	牛乳 角さみのり	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ えのきたけ はくさい しょうが もやし きゅうり	金芽米 さつまい さとう でんぷん	油	エネルギー 731 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.5 g
8火	牛乳 わかめごはん 担々こんにやく麺スープ 山賊焼き 春雨サラダ 豆乳みかんクレープ	豚肉 なんと みそ 鶏肉(下味)	牛乳 炊込わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 さとう こんにやく麺 でんぷん マロニー 豆乳みかんグループ	白すりごま 白ねりごま 油 ごま油	エネルギー 883 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 4.3 g
9水	牛乳 黒パン かきたま汁 タンドリーチキン ブロッコリーサラダ	かまぼこ 冷凍液卵 鶏肉(下味)	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	コッパパン 黒砂糖 じゃが芋 でんぷん さとう	バター 油	エネルギー 669 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.4 g
10木	牛乳 ごはん わかめとじゃが芋のみそ汁 焼きアジのごまだれかけ おかかあえ	油揚げ みそ あじ 花かつお	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう でんぷん	白すりごま	エネルギー 673 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.7 g
11金	牛乳 玄米入りごはん ポークカレー 梨 福神漬あえ	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ なし りんごピューレ キャベツ きゅうり 福神漬	金芽米 発芽玄米 じゃが芋	油	エネルギー 750 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.7 g
14月	牛乳 ごはん さわに梅 ぶりのみそ漬け焼き おひたし	豚肉 細切かつお ぶりみそ漬け	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ だいこん えのきたけ はくさい	金芽米 しらたき		エネルギー 703 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 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



食育だより

9月 月目標「食生活の見直しをしよう」

夏休み中はいつもと同じよう過ごすことができましたか？生活のリズムを正しく戻し、2学期も毎日元気に過ごすポイントを探ってみましょう。

朝ごはんを
食べよう



朝ごはんを
食べると
午前中の授業も
集中できます。

朝ごはんには
たんぱく質と 炭水化物



のセットで食べると、体内
時計のズレがリセットされて、
睡眠のリズムが整えられます。

夕食を食べる時間



夕食は、寝る2～3時間前に食
べ終わるようにすると、朝起き
て、食欲がわきます。

早起き



早起きをすると、時間にゆとりが
できておなかもすくので朝ごはん
をおいしく食べられます。

毎日の元気は、朝ごはんから！しっかり食べよう！



〈Aコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名 ・牛乳・主食 ・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)	
15 火	牛乳 ごはん ワカメスープ ヤンニョムチキン もやしのナムル	鶏肉 細切かぼ 東アジア文化都市 2026松本 記念献立 (韓国)	牛乳 わかめ	にんじん トマトビュレ チンゲンサイ	はくさい 長ねぎ にんにく もやし きゅうり	金芽米 でんぱん さとう	ごま油 油 白いりごま	エネルギー 742 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.6 g
16 水	牛乳 クロワッサン コーン入り野菜スープ チーズオムレツミートソース えだまめサラダ	乳・卵・小麦あり 鶏肉 チーズオムレツ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ トマト水煮	たまねぎ コーン・ホールコーン えだまめ キャベツ	クロワッサン じゃが芋 さとう	油	エネルギー 618 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 3.2 g
17 木	牛乳 ごはん ワンタンスープ 麻婆豆腐 大根の中華サラダ	豚肉 なた豆 豆腐 みそ 大豆の華 東アジア文化都市 2026松本 記念献立 (中国)	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	たまねぎ しめじ はくさい にんにく しょうが たけのこ 長ねぎ だいこん	金芽米 ワンタン さとう でんぱん	ごま油	エネルギー 701 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.9 g
18 金	牛乳 ごはん さつまい いわしのみぞれ煮 こんぶあえ	鶏肉 油揚げ みそ いわしのみぞれ煮	牛乳 塩こんぶ	にんじん	たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	金芽米 さつま芋		エネルギー 731 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.6 g
24 木	牛乳 ごはん かぼちゃいも団子の月見汁 イカカツ キャベツのごまあえ	豚肉 油揚げ イカカツ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ	金芽米 いも団子南瓜入り さとう	油 白すりごま	エネルギー 782 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.7 g
25 金	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ汁 黒酢肉団子(3個) ごぼうマヨサラダ	厚揚げ みそ 黒酢肉団子	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ ごぼう きゅうり ホールコーン	金芽米	ノエッグマヨネーズ	エネルギー 844 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 32.7 g 食塩相当量 2.9 g
28 月	牛乳 ごはん ごまみそ汁 鶏肉の照り焼き 香りびたし	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉(下味)	牛乳	にんじん	だいこん はくさい 長ねぎ きゅうり	金芽米 こんにゃく さとう	白ねりごま ごま油	エネルギー 755 kcal たんぱく質 33 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.2 g
29 火	牛乳 ごはん 松本豆腐汁 シルバーの塩麹焼き おてっか 巨峰ゼリー	かまぼこ 豆腐 シルバー(下味) 豚肉 みそ 松本の日献立	牛乳	にんじん ピーマン	はくさい えのきたけ たまねぎ 長ねぎ なす	金芽米 さとう 巨峰っこぜりー	油	エネルギー 761 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.6 g
30 水	牛乳 背割りコッパパン ジュリエンスープ フランクフルトミートソース 和風おさつサラダ	豚肉 フランクフルト	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマトビュレ	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッパパン さとう さつま芋	油	エネルギー 754 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 4.1 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



東アジア文化都市献立



山辺中学校希望献立



今月は…東アジア文化都市献立が出ます。

日本のみそ 中国のトウバンジャン 韓国のコチュジャン
という発酵調味料を使った献立です。

みんなが好きなメニューを集めました。
季節に合った食材もあるので、
楽しんで食べてください！

東アジア文化都市とは？

日本、中国、韓国の3か国で、各国から選ばれた都市同士で文化交流
を行い、お互いのことをより深く知っていきこうというものです。中国と
韓国は日本とご近所の国ではありますが、似ているようで少しずつ異
なる文化を発展させてきました。

似ているけれど、ちがうところ「箸の文化」

日本

韓国

中国

・木でできている
・横向きに置く

・金属でできている
・場面によって横向き
縦向きを分ける

・長い
・縦向きに置く

給食を通じて、東アジアの国々の理解が深められるような
きっかけづくりになるといいですね！



松本市公式Youtubeチャンネル
「シンカチャンネル」にて
「おてっか」を紹介しています。
伝統を大切に、食べ繋いでいきましょう。

松本の郷土食
食改さんイチオシの
おてっか
はいかが？

視聴は
こちらから ↓

