

[配布用 献立表]

2022年 7月

松本市波田学校給食センター

日	主食	牛乳	汁 主菜 副菜	赤のグループ 血や肉になる		緑のグループ 体の調子を整える		黄のグループ 熱や力の元になる		たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				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	
1 金	ご飯	○	具だくさんみそ汁 いわしのかば焼き ひじきのサラダ(ホタテ入り)	木綿豆腐、油あげ、みそ、いわし、ぼたてフレーク	牛乳、ひじき	モロッコいんげん、にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり	金芽米、じゃがいも、でんぶ、三温糖、上白糖	米油、黒いりごま	696 28.7 25.3 2.3	885 34.9 30.2 2.8	kcal g g g
4 月	キムタクごはん	○	はるさめスープ チキンのコンフレック焼 かみかみサラダ	豚もも肉、鶏もも肉、ソフトさきいか	牛乳	ごまつな、にんじん	ねぎ、つぼ漬け、はくさいキムチ漬、たまねぎ、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、もやし	金芽米、マロニー、コーンフレーク	米油、ごま油、ノイックマヨネーズ	619 28.2 19.9 2.9	784 35.9 23.7 3.6	kcal g g g
5 火	ご飯	○	七夕汁・つくだに 笹かまの抹茶揚げ 星のチーズサラダ キラキラもち(みかん入り)	なると(星)、ささかま	牛乳、星形チーズ、しそひじき	にんじん、みつば、ブロッコリー	たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、ホールコーン	金芽米、マロニー、薄力粉、上白糖、キラキラもち	米油、ごま油	669 23.2 15.5 3.2	833 28.8 17.9 4.1	kcal g g g
6 水	ご飯	○	タコボールスープ 厚揚げと豚肉のみそ炒め はるさめサラダ	たこボール、豚もも肉、厚揚げ、みそ、ロースハム	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、赤ピーマン、青ピーマン	たまねぎ、はくさい、ねぎ、干しいたけ、もやし、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	金芽米、三温糖、マロニー、上白糖	ごま油、米油	605 30.1 17.5 2.6	771 37.5 20.4 3.4	kcal g g g
7 木	ココア揚げパン	○	ABCスープ ウインナー炒め 寒天サラダ	鶏むね肉、ウインナー、スクール糸かまぼこ	牛乳、寒天	にんじん	たまねぎ、はくさい、ズッキーニ、キャベツ、えだまめ	コッペパン、上白糖、マカロニ(ABC)、じゃがいも	米油、オリーブ油	711 25.1 28.5 3.3	891 31.0 34.8 4.2	kcal g g g
8 金	ご飯	○	すまし汁 焼き鳥丼の具(卵入り) 塩丸いかの酢の物	鶏もも肉、いりたまご、塩丸いか	牛乳、乾燥わかめ	みつば、いんげん	えのきたけ、はくさい、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	金芽米、焼きふ、水あめ、中ざら糖、三温糖	米油	547 27.5 14.0 2.4	698 33.9 16.0 3.2	kcal g g g
11 月	ご飯	○	四川スープ マーボー豆腐 まぜっこサラダ	豚ひき肉、冷凍豆腐、みそ	牛乳、揚げちりめん、ひじき	にら、にんじん	きくらげ、たまねぎ、たけのこ水煮、しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅうり	金芽米、マロニー、三温糖、でんぶ	米油、ごま油	585 23.4 17.9 2.3	751 28.5 21.0 3.1	kcal g g g
12 火	ご飯	○	けんちん汁 マンダイとごぼうのスタミナ揚げ ごまブロッコリー	木綿豆腐、万鰯	牛乳	にんじん、ごまつな、ブロッコリー	だいこん、ねぎ、しょうが、切ごぼう、にんにく、ホールコーン	金芽米、こんにやく、でんぶ、三温糖	米油、ごま油、白いりごま	608 23.3 19.1 1.9	778 28.8 22.7 2.4	kcal g g g
13 水	わかめごはん	○	コーンスープ 鮭の塩焼き のり酢あえ 豆乳プリンタルト	豚もも肉、鮭	牛乳、わかめごはんの素、角切みのり	ごまつな、にんじん	ホールコーン、コーンペースト、たまねぎ、エリンギ、もやし、きゅうり、しめじ	金芽米、米粉豆乳プリンタルト	米油	617 27.5 17.7 2.5	767 35.1 19.1 3.1	kcal g g g
14 木	メロンパン	○	わかめスープ とうふハンバーグ ツツツツポテトサラダ	鶏もも肉、とうふハンバーグ	牛乳、乾燥わかめ	にんじん、ホールトマト	しめじ、たまねぎ、ねぎ、きゅうり	ミニコッペパン、メロンビス、じゃがいも	ごま油、白いりごま、米油	615 24.1 19.6 2.9	754 29.1 22.4 3.8	kcal g g g
15 金	ご飯	○	トマトスープ 鶏のから揚げ 海そうサラダ ミルクケーキ	ベーコン、鶏もも肉	牛乳、海藻サラダ	にんじん、ホールトマト	キャベツ、しめじ、にんにく、しょうが、きゅうり	金芽米、じゃがいも、でんぶ、ミルクケーキ(コーヒー)	オリーブ油、米油	678 26.0 22.0 2.3	863 32.4 26.8 3.0	kcal g g g
19 火	ごはん	○	うどん汁 三色丼の具(ウナギ・卵) きゅうりの梅あえ ももっこゼリー	鶏もも肉、油あげ、うなぎかば焼き、刻み、いりたまご	牛乳	にんじん、ごまつな、キヌサヤ	はくさい、ねぎ、きゅうり、乾燥カリカリ梅	金芽米、冷凍うどん、三温糖、ももっこゼリー	白いりごま	709 29.1 22.8 2.4	896 36.2 27.5 3.1	kcal g g g
20 水	ご飯	○	じゃがいものみそ汁 あじフライ まめめめサラダ	油あげ、みそ、あじ、金時豆、大豆	牛乳	モロッコいんげん、にんじん	たまねぎ、えだまめ、キャベツ	金芽米、じゃがいも、薄力粉、パン粉	米油	686 29.7 21.5 2.2	845 36.3 24.8 2.6	kcal g g g
21 木	ナン	○	キーマカレー シーザーサラダ 波田のすいか	豚ひき肉、牛ひき肉	牛乳、パルメザンチーズ	赤ピーマン、青ピーマン、ブロッコリー、にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、レモン汁、すいか	ナン、三温糖、クルトン、米粉	米油、ノイックマヨネーズ	612 25.7 18.7 3.0	714 30.0 22.0 3.5	kcal g g g

食育だより② 地場産物を食べよう!

給食ではなるべく松本市産、長野県産のものを使って作っています。

県産農産物利用状況調査(食品数ベース)(6月1週間) R3 45.2%→R4 58.3%

増えました!

