

# [配布用献立表]

2023年1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		緑のグループ		黄のグループ		E初キー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				主に体を作るもとなる食品		主に体の調子をととのえるもとなる食品		主にエネルギーの もとなる食品		小学校	中学校	
				1群(たんぱく質) 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・乳製品・骨ごと食べる小魚・海藻	3群(ビタミン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜・果物・きのこ	5群(炭水化物) 穀類・いも・砂糖	6群(脂質) 油脂・種実			
6 金	ご飯	○	もちっこ汁 ほっけの塩こうじ焼き 紅白なます	鶏むね肉,油あげ, ほっけ,スクール系かまぼ こ	牛乳	にんじん,みつば	はくさい,だいこん	金芽米,手まり 麩,焼きふ,いも 団子,上白糖		548 25.7 12.8 2.2	706 32.7 14.8 2.9	kcal g g g
10 火	ご飯	○	ふぶき汁 回鍋肉 小魚入りアロココリ-サラダ	木綿豆腐,豚も も肉,みそ	牛乳,揚げちり めん	青ピーマン,赤 ピーマン,ブロッ コリー,にんじん	だいこん,ねぎ,切りごぼう,キャベ ツ,黄ピーマン,にんにく,しょうが, きゅうり	金芽米,さといも カット,三温糖	米油	538 25.8 13.8 2.3	687 32.1 15.5 2.8	kcal g g g
11 水	野菜菜ごはん	○	沢煮椀 たまごやき 納豆あえ	スクール系かま ぼ,厚焼きたま ご,挽きわり納 豆,かつおぶし	牛乳	混ぜご飯用野 沢菜,にんじん	切りごぼう,えのきたけ,だいこん, キャベツ,きゅうり	金芽米	白いりごま	520 21.1 14.8 3.3	648 24.9 16.1 4.2	kcal g g g
12 木	ミニコッパン	○	白菜とベーコンのスープ ペンネのトマトソース煮 かぼちゃサラダ	ベーコン,豚ひ き肉,ツナレトル ト	牛乳	にんじん,こまつ な,青ピーマン, かぼちゃ	はくさい,えのきたけ,たまねぎ,セ ロリー,にんにく,きゅうり	ミニコッパン, マカロニ,三温 糖	オリーブ油,ノ エッグ マヨネーズ	671 25.9 25.0 3.0	857 32.5 30.5 4.0	kcal g g g
13 金	ご飯	○	白菜のみそ汁 銀ひらすのつけ焼き さつまいもとひじきの煮物	木綿豆腐,みそ, 銀ひらす,豚ひ き肉,油あげ	牛乳,乾燥わか め,ひじき	にんじん	はくさい,ねぎ,しめじ	金芽米,さつまい も,つきこん, 三温糖	米油	592 27.7 18.0 2.2	768 35.6 21.5 2.7	kcal g g g
16 月	ご飯	○	キムチ鍋 厚揚げの肉みそかけ 大根とホタテのサラダ	豚もも肉,焼き豆 腐,みそ,絹生揚 げ,鶏ひき肉,大 豆の華,はたてフ レーク	牛乳	にら,にんじん	にんにく,はくさいキムチ漬け,はく さい,ねぎ,たまねぎ,しょうが,だい こん,きゅうり	金芽米,三温糖, てんぷん	米油	612 29.0 21.0 1.8	805 37.6 26.9 2.4	kcal g g g
17 火	ご飯	○	たぬき汁 さばの竜田揚げ 塩昆布あえ	油あげ,みそ,さ ば	牛乳,塩昆布	にんじん,こまつ な	ごぼう,しょうが,ねぎ,キャベツ,だ いこん	金芽米,こん にやく,じゃがい も,てんぷん	ごま油,米油	656 25.8 23.6 2.2	851 32.9 29.1 2.6	kcal g g g
18 水	ご飯	○	大根のみそ汁 ししゃもの南蛮漬け ジャキキポテトサラダ(加)	油あげ,みそ, ロースハム	牛乳,ししゃも	にんじん,こまつ な	だいこん,たまねぎ,ねぎ,きゅうり	金芽米,三温糖, じゃがいも	米油	547 19.7 16.2 2.6	709 24.4 18.8 3.2	kcal g g g
19 木	メロンパン	○	かきたま汁 チキンのコーンフレーク焼 寒天サラダ	液卵,鶏もも肉, ロースハム	牛乳,寒天	こまつな,にんじ ん	たまねぎ,えのきたけ,キャベツ,え だまめ	ミニコッパン, メロンビス,コー ンスターチ,コー ンフレーク	ノエッグ マヨネーズ, 米油	664 30.1 26.2 3.0	841 38.1 31.8 3.8	kcal g g g
20 金	ご飯	○	チンゲン菜のスープ 揚げぎょうざ ごぼうサラダ	ロースハム,餃 子	牛乳	にんじん,チンゲ ンサイ	たまねぎ,しめじ,切りごぼう,きゅう り	金芽米,上白糖	米油,白いりご ま,	607 16.6 21.7 1.8	806 20.5 27.2 2.2	kcal g g g
23 月	ご飯	○	具だくさんみそ汁 鮭の塩焼き 野菜菜漬けあえ	油あげ,みそ,鮭, かつおぶし	牛乳	にんじん,こまつ な,野菜菜漬け	ねぎ,えのきたけ,だいこん	金芽米,じゃが いも		548 27.8 14.6 1.9	705 35.4 17.0 2.3	kcal g g g
24 火	ご飯	○	豆腐のみそ汁 くじらとポテトの甘辛揚げ ゆず大根	木綿豆腐,みそ, くじら肉	牛乳	こまつな,にんじ ん	たまねぎ,しめじ,えのきたけ,しょう が,だいこん,ゆず果汁	金芽米,てんぷ ん,フライドポテ ト,三温糖,上白 糖	米油,白いりご ま	692 23.4 25.8 2.4	889 28.9 31.3 2.9	kcal g g g
25 水	ご飯	○	ポークカレー まめまめサラダ りんごジュース入りフルーツ	豚もも肉,五種 豆と五穀,大豆	牛乳,乾燥わか め,白寒天	にんじん	しょうが,にんにく,たまねぎ,りんご ピューレ,ホールコーン,キャベツ, りんご,りんごストレートジュース	金芽米,じゃが いも,カレールウ, カラフルボール	米油	694 24.5 16.9 1.8	892 30.3 19.9 2.4	kcal g g g
26 木	コッパン	○	クリームシチュー おからカレーコロッケ キャベツサラダ	鶏もも肉	牛乳	にんじん,パセリ	たまねぎ,エリンギ,はくさい,キャ ベツ,ホールコーン,レモン汁	コッパン,薄 力粉,じゃがい も,おからカレー コロッケ	無塩バター,米 油,オリーブ油	713 23.8 26.8 2.9	903 29.2 32.7 3.7	kcal g g g
27 金	キムタクごはん	○	四川スープ 山賊焼き シーザーサラダ アイスだいふく	豚もも肉,豚ひ き肉,鶏もも肉	牛乳,パルメザ ンチーズ	にら,ブロッコ リー,赤ピーマン	ねぎ,つば漬け,はくさいキムチ漬 け,干しいたけ,たまねぎ,たけの こ水煮,にんにく,しょうが,キャベツ, 黄ピーマン,レモン汁	金芽米,マロニー てんぷん,三温 糖,クルトン,アイ スだいふく	米油,ごま油,ノ エッグ マヨネーズ	703 27.9 24.5 2.9	900 35.6 29.1 3.6	kcal g g g
30 月	ご飯	○	はるさめスープ マーボー豆腐 ごまネーズサラダ	鶏むね肉,冷凍 豆腐,豚ひき肉, みそ,ロースハム	牛乳	こまつな,にんじ ん,にら,赤ピー マン	もやし,ホールコーン,たまねぎ,た けのこ水煮,しょうが,ねぎ,ゆで干 しいたけ,きゅうり,キャベツ	金芽米,マロ ニー,三温糖,て んぷん	ごま油,米油,白 すりごま,ノエッ グ マヨネーズ	620 23.2 20.8 2.0	795 28.6 24.6 2.6	kcal g g g
31 火	ご飯	○	粕汁 にじますの肉揚げ 海そうサラダ	さけ,みそ,にじま すの肉揚げ	牛乳,海藻サラ ダ	にんじん	ごぼう,はくさい,しょうが,ねぎ, キャベツ,きゅうり	金芽米,じゃが いも,三温糖	米油	667 33.4 22.0 2.1	855 40.9 26.3 2.7	kcal g g g

給食の牛乳を一人一本のもう!  
家でも牛乳を飲もう!

給食がある日の、カルシウム摂取量が  
足りない人の割合は、約30%  
給食がない日は、約70%!※

<牛乳の動画>



↑こちらのQRコードを読み  
取って、動画をご覧ください。

※令和2年12月学校給食摂取基準の策定について(報告)より

