



# 令和5年度 4月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市東部学校給食センター

〈Cコース〉

日曜	献立名	・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
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
7金	おぼろとうふ汁 さばのカレー焼き かぼちゃとチーズのサラダ	牛乳 鶏肉 ゆし豆腐 さば 角チーズ	しめじ にんじん はくさい 長ねぎ かぼちゃ きゅうり	金芽米 油	569 kcal 27.9 g 20.8 g 1.9 g	
10月	白菜スープ タコスミート フルーツ白玉	牛乳 野菜入りソーゼージ 豚肉 青大豆アツドリ 大豆	にんじん たまねぎ はくさい パセリ にんにく ホールコーン トマト水煮 みかん缶 パイナップル 黄桃缶	金芽米 油 さとう 白玉だんご	642 kcal 25.9 g 18.4 g 2.1 g	
11火	オニオンスープ 白身魚フライ コールスローサラダ いちごジャム	牛乳 ソルグ-パ-コン ホキ	たまねぎリー たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	食パン 油 いちごジャム パン粉 小麦粉	682 kcal 30.4 g 23.6 g 3.5 g	
12水	山菜入り豚汁 ちくわの蒲揚げ(2こ) じゃこおかかあえ	牛乳 豚肉 みそ ちくわ 花かつお 揚げちりめん	ごぼう にんじん だいこん わらび みずな えのきたけ 山うど なめこ たけのこ 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 じゃがいも 突こんにゃく でんぷん 油 さとう 白いりごま	596 kcal 22.5 g 17.6 g 2.6 g	
13木	春野菜のスープ 肉団子甘酢あん(2こ) 海そうサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 牛肉 海そうサラダ	たまねぎ にんじん 春キャベツ 小松菜 ホールコーン だいこん きゅうり りんごジュース	金芽米 さとう でんぷん 油 ごま油	518 kcal 20.3 g 14.3 g 2.2 g	
14金	お祝いすまし汁 ささみのレモンソース ブロッコリーサラダ お祝いゼリー(いちご)	牛乳 わかめ 星なると 豆腐 鶏肉	えのきたけ にんじん はくさい だいこん みつば レモン汁 ブロッコリー キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 でんぷん 油 さとう いちごのジュレ	598 kcal 27.8 g 16.6 g 3.4 g	
17月	とりだんご汁 さんまかぼすレモン煮 ひじきと大豆のサラダ	牛乳 鶏肉 みそ さんま ひじき 大豆	たまねぎ にんじん だいこん 小松菜 しょうが キャベツ きゅうり 長ねぎ かぼす果汁 レモン	金芽米 しらたき 油 さとう 白いりごま パン粉 でんぷん	611 kcal 24.7 g 21.5 g 2.2 g	
18火	コーン入り野菜スープ ハンバーグたまねぎソース ハム入りマヨポテサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 ロースハム	にんじん たまねぎ コーン-スト ホールコーン チンゲンサイ りんごジュレ きゅうり	まるパン じゃがいも ノエッグマヨネーズ 白いりげん	663 kcal 29.5 g 22.8 g 3.4 g	

この時期におすすめの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

4月 月目標「給食の決まりを守って、楽しい食事にしよう」

### 身支度

AさんとBさん、どちらの身支度がよいか？

Aさん

Bさん



### Bさんの良いところ

- ・前髪が出ていない
- ・マスクを鼻までしている
- ・ハンカチをもっている
- ・ボタンをとめている

### 食器の置き方

食器が整っていると食べやすいよ。



クラスみんなで気を付けて、給食を安全に食べられるようにしましょう！



# 令和5年度 4月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Cコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜	材料名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	
19水	わかめスープ 麻婆豆腐 コンニャク寒天のサラダ		牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉 豆腐 大豆 コンニャク寒天	たまねぎ にんじん えのきたけ 長ねぎ しょうが たけのこ キャベツ きゅうり	金芽米 白いりごま 油 ごま油 さとう でんぷん	518 kcal 22.4 g 15.3 g 2.4 g
20木	具だくさんみそ汁 めばるの照り焼き ごぼうのごま酢あえ		牛乳 厚揚げ みそ メバル	だいこん たまねぎ にんじん 小松菜 ごぼう きゅうり ホールコーン	金芽米 じゃがいも さとう 白すりごま	548 kcal 26 g 14.8 g 1.7 g
21金	ポークカレー メンチカツ 春雨サラダ いちごクレープ	乳・卵・小麦なし 田川小 きぼうこんだて	牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんごピーマン きゅうり キャベツ	金芽米 じゃがいも 油 マロニー さとう ごま油 いちごグループ パン粉 でんぷん	828 kcal 25.2 g 33 g 2.4 g
24月	さわに椀 厚揚げの肉みそかけ 和風おさつサラダ		牛乳 豚肉 極細かつお白 絹揚げ みそ	たけのこ にんじん だいこん えのきたけ 小松菜 しょうが きゅうり	金芽米 さとう でんぷん しょうまいも 油	608 kcal 27.2 g 19.9 g 1.9 g
25火	大豆入り野菜スープ フランクフルト トマトソース ツナコーンサラダ	パンにはさんで 食べてね	牛乳 鶏肉 大豆 フランクフルト ツナフレーク	たまねぎ はくさい にんじん セロリー しめじ トマト水煮 ホールコーン キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも オリーブ油 さとう 油	668 kcal 29.6 g 28.7 g 3.7 g
26水	けんちん汁 鶏の信州みそ焼き たくあんあえ		牛乳 豆腐 鶏肉 みそ	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ もやし きゅうり 小松菜 細切たくあん	金芽米 こんにやく ごま油 さとう	538 kcal 24.9 g 18.7 g 1.6 g
27木	豆腐とわかめのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 こんぶあえ		牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 小松菜 なると 塩こんぶ	はくさい にんじん だいこん えのきたけ 長ねぎ たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり	金芽米 こんにやく じゃがいも 油 さとう	535 kcal 21.7 g 13.7 g 1.9 g
28金	担々こんにやく麺スープ ポークシュウマイ (2こ) 華風あえ		牛乳 豚肉 なると みそ	にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ チンゲンサイ はくさい きゅうり しょうが	金芽米 こんにやく麺 白すりごま 白ねりごま さとう ごま油 でんぷん 小麦粉	589 kcal 22.4 g 18.3 g 2.3 g

この時期におすすめの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



## ご入学・ご進級

### おめでとうございます



### ★松本市が給食づくりで大切にしていること★

- 1.栄養についての配慮をしています。
- 2.豊かで多様な献立を提供できるよう努めています。
- 3.地産地消や季節を大切にしています。
- 4.ていねいな調理を心がけています。
- 5.より安全で安心な給食になるように、確認をていねいにしています。



今年度は小学校11校、中学校7校、約7500人分の給食を、給食センター職員一同、力を合わせて、心を込めてつくります。みなさんに楽しみにしてもらえそうな給食を目指します。



今年度もよろしくお願いいたします

家庭配布用献立表がデジタル配信に変わります



4月の希望献立  
田川小学校

令和5年5月分献立表から、紙ではなくデジタルでの配信となります。スマートフォン等にご登録いただいている学校情報配信アプリ「C4th Home&School」に、前月末に配信します。

なお、4月分献立表については、新入学児童・生徒の保護者登録が完了していないことから、今後も印刷物で配布します。

6年生が献立を考え、全校にアンケートをとりました。みんなの希望が多かったものが今回の給食の献立になっています。デザートは季節を感じることができるいちごクレープにしました。