



令和5年度 5月分 学校給食予定献立表(前半)

Aコース

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名 ・牛乳 ・主食 ・汁物 の順で ・主菜 並んでいます ・副菜	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月	牛乳 ごはん 山菜うどん汁 五目野菜肉だんご(3個) かみかみサラダ	豚肉 油揚げ 鶏肉 大豆 いかくんせい	牛乳	にんじん	だいこん えのきたけ 山菜水煮 長ねぎ ごぼう きゅうり たまねぎ キャベツ しょうが	金芽米 うどん さとう パン粉 でんぷん	油 ごま油	エネルギー 727 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.8 g
2火	牛乳 ごはん みそキムチ汁 赤魚の塩麹焼き もやしのナムル	豚肉 豆腐 みそ 赤魚	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい しめじ 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり もやし	金芽米	ごま油 白いりごま	エネルギー 637 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.7 g
8月	牛乳 ごはん トマトビーンズスープ 鶏肉の磯マヨ焼き ポテトサラダ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 青のり	トマト水煮 にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ セロリー きゅうり しょうが ホールコーン	金芽米 パン粉 じゃがいも さとう	オリーブ油 ノイック マヨネーズ	エネルギー 803 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 2.2 g
9火	牛乳 たけのこごはん さわに椀 子持ちししゃもフライ(3本) チーズおかかサラダ かしわもち	豚肉 油揚げ 細切わか 花かつお	牛乳 ししゃも 角チーズ	にんじん みつば	たけのこ だいこん はくさい えのきたけ キャベツ きゅうり	金芽米 パン粉 かしわもち 小麦粉 でんぷん さとう	油	エネルギー 849 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 4 g
10水	牛乳 コッペパン ミートボール野菜スープ ドライカレービーンズ フルーツポンチ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく みかん缶 白桃缶 黄桃缶	コッペパン いちごゼリー でんぷん	油	エネルギー 738 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.3 g
11木	牛乳 ごはん 春野菜の具だくさんみそ汁 厚揚げゴマシそぼろあん 磯香あえ ヨーグルト	みそ 絹揚げ 豚肉	牛乳 角きざみのり ヨーグルト	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ えのきたけ もやし きゅうり	金芽米 じゃがいも さとう でんぷん	白ねりごま	エネルギー 768 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 1.7 g
12金	牛乳 ごはん 寒天スープ ビーフンとひき肉の炒め物 さつまいもサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 コンヤク寒天	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい 長ねぎ にんにく しょうが たけのこ きゅうり ホールコーン	金芽米 ビーフン さとう さつま芋	油 ごま油	エネルギー 650 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.5 g
15月	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ汁 おろしハンバーグ ゆかりあえ	厚揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ だいこん もやし きゅうり	金芽米 じゃがいも さとう 白いんげん	油	エネルギー 698 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2 g
16火	牛乳 ごはん 若竹汁 かつおのたまねぎソース アスパラガスのマヨサラダ	鶏肉 豆腐 かまぼこ かつお	牛乳 わかめ	にんじん みつば アスパラガス	たけのこ にんにく たまねぎ ごぼう しょうが	金芽米 でんぷん さとう	油 ノイック マヨネーズ	エネルギー 774 kcal たんぱく質 49.9 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.9 g
17水	牛乳 メロンパン コーン入り野菜スープ ポテトとチーズのホイル包み 春雨サラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン-スト ホールコーン きゅうり キャベツ	まるパン 小麦粉 じゃがいも マロニー さとう	ごま油	エネルギー 760 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.6 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

5月 月目標「丈夫なからだをつくらう」

給食は、おかず、ごはんやパンなど、すべてを一人分食べることで、みなさんの体に必要な栄養がとれるように献立を立てています。

しかし…
食べる量が少ないと

エネルギー(カロリー)だけでなく、その他の必要な栄養も少ししかとることができません。

だけどもなかがすかない…

という方!

体を動かそう!



たくさん体を動かして活発に過ごし、食事をしっかり食べることで、丈夫な体がつくれますよ。



令和5年度 5月分 学校給食予定献立表(後半)

Aコース

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	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)	
18木	牛乳 ごはん けんちん汁 とりのから揚げ(2個) じゃこあえ	ゆしどうふ 鶏肉	牛乳 揚げちりめん	にんじん 小松菜	ごぼう しょうが だいこん にんにく キャベツ きゅうり	金芽米 こんにやく でんぷん	ごま油	エネルギー 692 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.5 g
19金	牛乳 ごはん チキンカレー メンチカツ さわやかサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんごぶユル キャベツ きゅうり 乾燥梅	金芽米 じゃがいも さとう パン粉 でんぷん	油	エネルギー 878 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 2.8 g
22月	牛乳 ごはん 豆乳汁 アジのかば揚げ 即席漬け	豚肉 油揚げ みそ 豆乳 あじ	牛乳 塩こんぶ	にんじん 小松菜	はくさい たまねぎ だいこん きゅうり	金芽米 突こんにやく でんぷん さとう	油 白いりごま	エネルギー 730 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.6 g
23火	牛乳 ごはん 豚汁 春巻き(2個) えだまめサラダ のりふりかけ	豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ しょうが	金芽米 はるさめ じゃがいも 突こんにやく 小麦粉 でんぷん	油	エネルギー 755 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.3 g
24水	牛乳 ミルクパン オニオンスープ 野菜とキノコのトト煮込み ひじきサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 加糖練乳 ひじき	パセリ いんげん にんじん トマト水煮	たまねぎ じゃがいも たまねぎ エリンギ きゅうり にんにく セロリー キャベツ ホールコーン	コッペパン さとう でんぷん	バター オリーブ油	エネルギー 674 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.4 g
25木	牛乳 ごはん わかめスープ えびシューマイ(3個) ゆで干し大根の中華サラダ	鶏肉 細切かまぼこ えび たら	牛乳 わかめ 昆布	にんじん	たまねぎ しめじ 長ねぎ ゆで干大根 キャベツ きゅうり	金芽米 さとう パン粉 でんぷん 小麦粉	白いりごま ごま油	エネルギー 711 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.7 g
26金	牛乳 ごはん ハヤシライス 鶏の照り焼き 海そうサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 海そうサラダ	にんじん	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 じゃがいも さとう	油	エネルギー 864 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 33.8 g 食塩相当量 3.2 g
29月	牛乳 ごはん ごまみそ汁 豚肉と竹の子の煮つけ たくあんあえ	みそ 豚肉	牛乳	にんじん きぬさや 小松菜	だいこん たまねぎ 長ねぎ しょうが ごぼう たけのこ はくさい 細切たくあん	金芽米 じゃがいも 突こんにやく さとう	白ねりごま 油	エネルギー 652 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.8 g
30火	牛乳 ごはん いも団子汁 さばのみそ煮 梅ささみあえ	鶏肉 さば みそ ささみルー	牛乳	にんじん みつば	だいこん しめじ きゅうり ねり梅	金芽米 いも団子 さとう でんぷん		エネルギー 730 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.7 g
31水	牛乳 背割りコッペパン ポトフ フルーツザザト コールスローサラダ	豚肉 フルーツ	牛乳	にんじん トマト水煮	セロリー たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり ホールコーン	コッペパン じゃがいも さとう	オリーブ油	エネルギー 792 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 33.2 g 食塩相当量 4.2 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

東部学校給食センターおしごと紹介

～ 野菜の下処理、洗いの作業 ～

東部学校給食センターでは、朝8:15からみんなでの調理が始まります。その時間、みなさんは学校で何をしていますでしょうか？
今回は給食づくりの最初の作業、下処理と野菜洗いを紹介します。

たまねぎやにんじんの皮をむきます。
多い時でそれぞれ300kgほどになる日もあります。

野菜は3回、洗います。
虫やよごれをよく見えています。

小松菜などの葉もの野菜は、ドロや虫がつきやすいので、一本一本よく見えています。

ジェットの泡で野菜を洗う機械も使います。
これはキャベツを洗っているところです。

安全・安心な給食をみなさんに食べてもらうために毎日頑張っています！