



令和5年度 5月分 学校給食予定献立表(前半)

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 の順で並んでいます ・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	
1月	ごはん	ハヤシライス 鶏の照り焼き 海そうサラダ	牛乳 海そうサラダ 豚肉 鶏肉	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 油 さとう	690 kcal 29.5 g 27.4 g 2.6 g
2火	背割コッペパン	ポトフ フランクフルトサルサトマト コールスローサラダ	牛乳 豚肉 フランクフルト	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 油	641 kcal 25.9 g 28.2 g 3.4 g
8月	たけのごはん	さわに碗 子持ちししゃもフライ(2本) チーズおかしサラダ かしわもち	牛乳 ししゃも 角チーズ 豚肉 細切かぼ 油揚げ 花かつお	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 かしわもち 油 パン粉 小麦粉 でんぷん	700 kcal 26.7 g 21.6 g 3 g
9火	ミルクパン	オニオンスープ 野菜とキノコのトマト煮込み ひじきサラダ	牛乳 加糖練乳 ひじき 豚肉 鶏肉	パセリ いんげん にんじん トマト水煮 たまねぎ たまねぎ エリンギ セロリー ホールコーン にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン さとう でんぷん バター オリーブ油 油	620 kcal 27.7 g 19.7 g 2.9 g
10水	ごはん	春野菜の具だくさんみそ汁 厚揚げゴマミソそばあん 磯香あえ ヨーグルト	牛乳 角きざみのり ヨーグルト みそ 絹揚げ 豚肉	にんじん 小松菜 たまねぎ キャベツ えのきたけ だいこん きゅうり	金芽米 じゃがいも さとう でんぷん 白ねりごま	619 kcal 26.8 g 19 g 1.4 g
11木	ごはん	豆乳汁 アジのかば揚げ 即席漬け	牛乳 塩こんぶ 豚肉 油揚げ みそ 豆乳 あじ	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	597 kcal 27.9 g 20.5 g 2 g
12金	ごはん	豚汁 春巻き えだまめサラダ のりふりかけ	牛乳 豚肉 みそ 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	601 kcal 19.2 g 20.3 g 1.9 g
15月	ごはん	わかめスープ えびシューマイ(2個) ゆで干し大根の中華炒め	牛乳 わかめ 鶏肉 細切かぼ 昆布 えび たら	にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ ゆで干し大根 キャベツ きゅうり	金芽米 さとう 白いりごま ごま油 小麦粉 でんぷん パン粉	558 kcal 21.7 g 15.4 g 2.8 g
16火	コッペパン	ミートボール野菜スープ ドライカレーピーンズ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	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 いちごセリー 油 でんぷん	667 kcal 30.3 g 21.2 g 2.7 g
17水	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	牛乳 コニャク寒天 鶏肉 豚肉	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	530 kcal 17.7 g 12.6 g 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

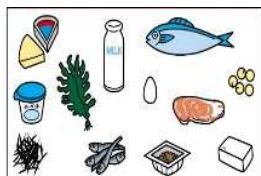


食育だより

5月 月目標「食べ物と体の関係を知ろう」

食べ物は働きによって、3つの色に分けられます。給食では、その3つの色がバランスよく取れるように献立を考えています。

主に血や肉になる
赤の食べ物



主に体の調子を整える
緑の食べ物



主に熱や力の元になる
黄の食べ物



健康な体づくりのためには、いろいろな食べ物を組み合わせてとることが大切です。みなさんも3つの色の食べ物を覚えて、全部の色を食べるようにしましょう。



令和5年度 5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 の順で並んでいます ・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	
18木	ごはん	ごまみそ汁 豚肉と竹の子の煮つけ たくあんあえ	牛乳 みそ 豚肉	にんじん きぬさや 小松菜 だいこん 長ねぎ たまねぎ 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 突こんにゃく さとう 白ねりごま 油	531 kcal 21 g 15 g 1.5 g
19金	ごはん	山菜うどん汁 五目野菜肉だんご(2個) ←小麦あり かみかみサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ いかんせい 鶏肉	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 パン粉 うどん でんぶん さとう ごま油 油	575 kcal 23 g 15.9 g 2.3 g
22月	ごはん	いも団子汁 さばのみそ煮 梅ささみあえ	牛乳 鶏肉 さば みそ ささみルーク	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 でんぶん	582 kcal 24.9 g 16.9 g 2.1 g
23火	コッペパン	トマトビーンズスープ 鶏肉の磯マヨ焼き ポテトサラダ	牛乳 青のり 豚肉 大豆 鶏肉	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 ホールコーン しょうが	コッペパン パン粉 じゃがいも オリーブ油 油 ノック マヨネーズ	696 kcal 32.8 g 29.6 g 3 g
24水	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	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 かまぼこ かつお	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 でんぶん さとう 油 ノック マヨネーズ	584 kcal 29.5 g 18 g 2.3 g
25木	ごはん	みそキムチ汁 赤魚の塩麹焼き もやしのナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 赤魚	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	513 kcal 24.9 g 15.3 g 1.4 g
26金	ごはん	けんちん汁 とりのから揚げ(2個) じゃこあえ	牛乳 揚げちりめん ゆしどうふ 鶏肉	豚汁 春巻き えだまめサラダ のりふり かけ	金芽米 こんにゃく でんぶん ごま油 油	564 kcal 24.8 g 18.4 g 2 g
29月	ごはん	チキンカレー メンチカツ さわやかサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉	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 パン粉 じゃがいも さとう 油 でんぶん	680 kcal 25.2 g 23.4 g 2.2 g
30火	メロンパン	ユン入り野菜スープ ポテトチーズの林檎包み 春雨サラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ユンパースト ホールコーン きゅうり キャベツ	まるパン ノック じゃがいも マロニー さとう ごま油	709 kcal 23.7 g 24.9 g 3.1 g
31水	ごはん	厚揚げのみそ汁 おろしハンバーグ ゆかりあえ	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉	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	564 kcal 24.2 g 17.3 g 1.6 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

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。

野菜は3回、洗います。虫やよれをよく見えています。

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。

小松菜などの葉もの野菜は、どろ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！

