



# 令和5年度 7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<br>・主食・牛乳<br>・主菜 の順で並んでいます<br>・副菜    | 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<br>脂質<br>食塩相当量                  |
| 3月  | ごはん   | じゃが芋のみそ汁<br>サバの香味焼き<br>ゆで干し大根の中華あえ       | こおり豆腐<br>みそ<br>さば<br>牛乳            | たまねぎ だいこん しめじ<br>長ねぎ にんにく しょうが<br>ゆでぼし大根 きゅうり<br>キャベツ 小松菜 にんじん | 金芽米<br>じゃがいも<br>さとう<br>ごま油<br>白いりごま | 564 kcal<br>25.3 g<br>18.6 g<br>1.8 g |
| 4火  | 米粉パン  | トトロ肉だんごスープ<br>豆入りかぼちゃコロッケ<br>レモンサラダ      | 鶏肉 豚肉<br>金時豆 黒豆<br>手亡豆 大豆<br>牛乳    | しめじ たまねぎ<br>はくさい キャベツ<br>きゅうり レモン汁<br>トマト水煮 にんじん<br>かぼちゃ       | 米粉パン<br>さとう<br>油<br>小麦粉<br>パン粉      | 626 kcal<br>21.7 g<br>23.6 g<br>2.8 g |
| 5水  | ごはん   | 中華スープ<br>ポークシュウマイ(2個)<br>冷やし中華風サラダ       | 豚肉<br>豆腐<br>牛乳                     | たまねぎ はくさい<br>きくらげ きゅうり<br>キャベツ 長ねぎ<br>しょうが にんにく<br>にんじん チンゲンサイ | 金芽米<br>でんぱん<br>こんにゃく<br>さとう<br>ごま油  | 574 kcal<br>21.7 g<br>18.4 g<br>2.2 g |
| 6木  | ごはん   | 豆腐のみそ汁<br>鶏肉のマーレード焼き<br>ごぼうサラダ           | 豆腐<br>みそ<br>鶏肉<br>牛乳<br>わかめ        | だいこん えのきたけ<br>長ねぎ ごぼう<br>きゅうり ホールコーン<br>にんじん にんにく              | 金芽米<br>さとう<br>油<br>マーレード            | 550 kcal<br>24.4 g<br>18.2 g<br>1.8 g |
| 7金  | ごはん   | やさいスープ<br>大豆入りタコスミート<br>もやしのサラダ          | 鶏肉<br>豚肉<br>豚レバー<br>大豆<br>牛乳       | たまねぎ にんにく<br>ホールコーン もやし<br>きゅうり にんじん<br>小松菜 トマト水煮              | 金芽米<br>じゃがいも<br>さとう<br>油            | 578 kcal<br>27.9 g<br>16.7 g<br>2.3 g |
| 10月 | ごはん   | さわに椀<br>厚揚げのピリ辛肉みそ<br>こんがあえ              | 豚肉 細切かぼ<br>絹揚げ 豚肉<br>みそ 牛乳<br>塩こんが | たけのこ はくさい<br>えのきたけ しょうが<br>キャベツ きゅうり<br>にんじん みつば               | 金芽米<br>しらたき<br>さとう<br>でんぱん          | 573 kcal<br>27.6 g<br>19.4 g<br>1.7 g |
| 11火 | メロンパン | コーン入り野菜スープ<br>ポテトとチーズのホイル包み<br>ブロッコリーサラダ | ソルダ -パ-コン<br>牛乳<br>チーズ<br>バター      | たまねぎ コーパ-スト<br>ホールコーン キャベツ<br>きゅうり にんじん<br>ブロッコリー パセリ          | まるパン<br>知んぱん<br>じゃがいも<br>さとう 油      | 683 kcal<br>22.5 g<br>24.7 g<br>3.2 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



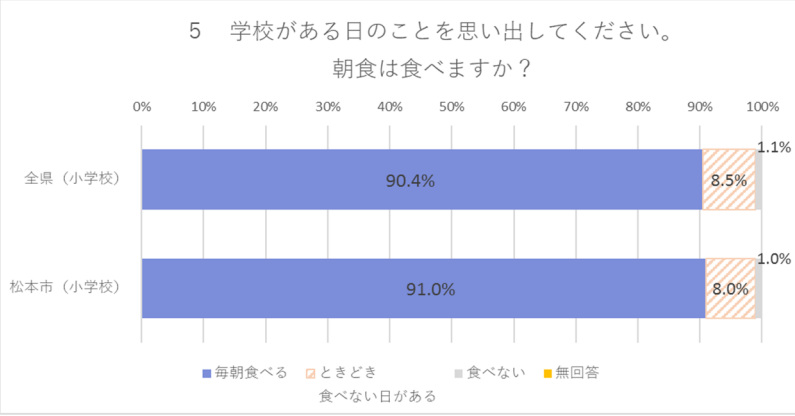
## 食育だより

## 7月 月目標「暑さに負けない食事をしよう」

### 令和4年度 児童生徒の食に関する実態調査結果が出ました。

昨年度、長野県下全小学5年生と、中学2年生を対象に食に関する調査が実施されました。今回は、朝食の結果についてお知らせします。

3年前の調査時に比べ、朝食を毎朝食べると答えた児童が増えました。



### 朝ご飯を食べてほしい4つの理由

- ①熱中症予防になる  
朝食を食べると塩分をとることができます。
- ②便秘を予防する  
朝食を食べることで胃と腸が動きます。
- ③日中の体温を維持する  
このおかげで元気に過ごせます。
- ④夜の睡眠の質を高める  
朝ご飯でたんぱく質をとると、日中にセロトニンがつけられ、夜よく寝られるようになります。



詳しい結果は下のリンクからご覧ください。  
<https://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/hokenko/hoken/kyushoku/shokuiku/torikumi/documents/r4syokukekka.pdf>

### 朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね！

- ①パワーの源・主食  
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜  
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜  
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物  
みそ汁、スープ、牛乳など

朝ご飯を食べている人は、朝ご飯の内容も気を付けてみましょう！  
基本は①～③を揃え、汁に野菜をたっぷりいれると、③の代わりになります！



# 令和5年度 7月分 学校給食予定献立表(後半)

松本市東部学校給食センター

〈Cコース〉

| 日曜  | 献立名     | ・汁物<br>・主食・牛乳<br>・主菜 の順で並んでいます<br>・副菜   | 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<br>脂質<br>食塩相当量                  |
| 12水 | ごはん     | キムチ汁<br>アジフライ<br>かぼちゃと枝豆のサガ             | 豚肉<br>焼き豆腐<br>あじ<br>牛乳           | だいこん はくさい<br>白菜キムチ漬 えだまめ<br>にんじん 小松菜<br>かぼちゃ                          | 金芽米<br>油<br>小麦粉<br>パン粉                       | 590 kcal<br>24.4 g<br>19.8 g<br>2 g   |
| 13木 | ごはん     | 春雨スープ<br>麻婆なす<br>キャベツのおかかあえ             | 豚肉<br>みそ<br>花かつお<br>牛乳           | たまねぎ はくさい<br>きくらげ 長ねぎ<br>しょうが なす キャベツ<br>きゅうり にんじん<br>黄パプリカ           | 金芽米<br>春雨<br>さとう<br>でんぷん<br>油                | 519 kcal<br>21 g<br>13.5 g<br>1.9 g   |
| 14金 | 玄米入りごはん | 夏野菜カレー<br>メンチカツ<br>フルーツポンチ              | 豚肉<br>鶏肉<br>牛乳                   | にんにく たまねぎ なす<br>ホールコーン りんごピューレ<br>みかん缶 白桃缶 あんず缶<br>にんじん かぼちゃ<br>トマト水煮 | 金芽米<br>わかめ玄米<br>あわせるゼリー<br>油 さとう<br>パン粉 でんぷん | 749 kcal<br>24.5 g<br>26.2 g<br>1.9 g |
| 18火 | 切込みまるパン | ABCスープ<br>ハンバーグ パン・カレーソース<br>ポテトサラダ     | 野菜入りソーゼン<br>豚肉<br>牛乳             | セロリー たまねぎ<br>キャベツ しょうが<br>りんごピューレ きゅうり<br>ホールコーン にんじん<br>パセリ          | まるパン マカロニ<br>さとう じゃがいも<br>油 白いんげん            | 619 kcal<br>26.2 g<br>21.1 g<br>3.3 g |
| 19水 | 菜めし     | 七夕すまし汁<br>笹の葉揚げ<br>星空わかめサラダ セタゼリー       | 豆腐<br>笹かまぼこ<br>牛乳<br>青のり<br>わかめ  | えのきたけ はくさい<br>キャベツ きゅうり<br>ホールコーン 塩蔵青菜<br>みつば にんじん                    | 金芽米 三色ゆめいこ<br>星の心 小麦粉<br>セタゼリー 油<br>オリーブ油    | 581 kcal<br>20.9 g<br>15.8 g<br>3.4 g |
| 20木 | ごはん     | 夏野菜の具だくさんみそ汁<br>いわしのしょうが煮<br>海そうサラダ     | 厚揚げ<br>みそ<br>いわし<br>牛乳<br>海そうサラダ | たまねぎ スツキーニ<br>長ねぎ キャベツ<br>きゅうり かぼちゃ<br>にんじん しょうが                      | 金芽米<br>油<br>さとう<br>でんぷん                      | 536 kcal<br>24 g<br>16.2 g<br>1.5 g   |
| 21金 | ごはん     | たまごとコーンのスープ<br>酢豚<br>コンヤク寒天の中華サラダ       | 鶏肉<br>卵<br>豚肉<br>牛乳<br>コンヤク寒天    | しめじ たまねぎ コーン・ホト<br>たけのこ キャベツ きゅうり<br>チンゲンサイ にんじん<br>ピーマン 黄パプリカ        | 金芽米<br>でんぷん<br>さとう<br>油<br>ごま油               | 612 kcal<br>25 g<br>21.3 g<br>2.3 g   |
| 24月 | ごはん     | こんにやく麺スープ<br>チーズ入りミルクフィユカツ<br>マヨマカロニサラダ | 豚肉<br>なると<br>牛乳<br>アピチーズ         | はくさい たけのこ<br>長ねぎ しょうが<br>にんにく キャベツ<br>きゅうり にんじん                       | 金芽米 こんにやく麺<br>小麦粉 パン粉 マカロニ<br>油 ノックアップソース    | 716 kcal<br>29.4 g<br>32.1 g<br>2.5 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



岡田小学校希望献立



給食おすすめレシピ「夏野菜カレー」



11日の献立は岡田小学校の希望献立です。岡田小学校からのメッセージを紹介します。「クラスごとの人気のメニューの中から、季節に合わせて食欲の出そうな組み合わせを考えてみました。みんなで味わって楽しく食べてください。」みんなが喜んでくれる献立を考えてくれました。おいしそうな組み合わせですね。



松本市公式Youtubeチャンネル「シンカチャンネル」にて給食センター再整備について発信しています！



視聴するにはこちら⇒ [https://youtu.be/OVY\\_mm6KM-E](https://youtu.be/OVY_mm6KM-E)

〈材料〉4人分

|             |         |
|-------------|---------|
| 豚肉          | 80g     |
| かぼちゃ        | 100g    |
| たまねぎ        | 160g    |
| にんじん        | 40g     |
| なす          | 60g     |
| ホールコーン      | 20g     |
| トマト水煮       | 40g     |
| にんにく(すりおろす) | 少々      |
| 油           | 適量      |
| 塩           | 少々      |
| カレー粉        | 少々      |
| ケチャップ       | 大さじ1    |
| りんごピューレ     | 20g     |
| チャツネ        | 5g      |
| 中濃ソース       | 大さじ1/2  |
| カレールウ       | 40g     |
| ガラムマサラ      | 少々      |
| 水           | 500ml程度 |

〈作り方〉

- ① 豚肉・にんじん・かぼちゃは一口大に切り、たまねぎはくし型、なすは半月切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、にんにくを軽く炒め、たまねぎを加え、しっかり炒める。
- ③ 豚肉・塩・カレー粉を入れて炒め、にんじん・なすを入れてよく炒める。
- ④ かぼちゃ・ホールコーンを入れてひと混ぜしたらケチャップ・りんごピューレ・チャツネ・中濃ソース・水を入れて煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、火を止めてカレールウを入れて弱火で煮込む。
- ⑥ 最後にガラムマサラを入れて出来上がり。

給食センターでは大きな釜で一度にたくさん作るため、ご家庭で作るときに比べ、野菜から出てくる水分や味などに違いが出てきます。調節しながら作ってください。