



# 令和5年度 8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

## Aコース

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)	
22 火	牛乳 ごはん こんにやく麺スープ ジャポもち米シューマイ 大根サラダ	焼き豚 なると 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たけのこ もやし 長ねぎ キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり	金芽米 こんにやく麺 でんぶん さとう もち米	ごま油 油	エネルギー 791 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.9 g
23 水	牛乳 ごはん わかめスープ 中華丼の具 波田スしのフルーツパンチ	鶏肉 細切かぼ 豚肉 いか うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ 長ねぎ はくさい たけのこ パイン缶 すいか	金芽米 でんぶん 白玉だんご 白寒天	白いりごま 油 ごま油	エネルギー 671 kcal たんぱく質 28 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.5 g
24 木	牛乳 わかめごはん ごまキムチ汁 ポトとチーズのホイル包み 春雨サラダ ヨーグルト風クレープ	豚肉 豆腐 みそ ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	たまねぎ はくさい 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 マロニー じゃが芋 さとう ヨーグルト風クレープ(乳卵 小麦なし)	白ねりごま ごま油	エネルギー 834 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.9 g
25 金	牛乳 ごはん 中華卵スープ 豚肉とゴボウのスタミナ揚げ ひじきと大豆のサラダ	鶏肉 豆腐 卵 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ ごぼう にんにく キャベツ きゅうり	金芽米 でんぶん さとう	ごま油 油	エネルギー 771 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.6 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
 郷土料理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

## 8月 月目標「食生活の見直しをしよう」

8月は、夏休みが終わって学校と給食が始まります。夏休みの間は、起きる時間がバラバラになってしまったり、食事をする時間がずれたり、生活のリズムがくずれがちです。

不規則な生活は夏ばての原因になります。今の自分をふりかえり、夏ばてチェックをしてみましょう。

## 夏ばてチェックシート

<input type="checkbox"/> 朝起きるのがつらい 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べられない 	<input type="checkbox"/> 頭がぼんやりしてやる気が起きない 
<input type="checkbox"/> 勉強になかなか集中できない 	<input type="checkbox"/> なんだかイライラする 	<input type="checkbox"/> すぐに座りたくなる 
<input type="checkbox"/> おやつを食べすぎて、ごはんが食べられないことがある 	<input type="checkbox"/> 寝る時間が夏休み前よりも遅くなった 	<input type="checkbox"/> 夜食を食べるようになった 

### 頭と体のスイッチオン！朝ごはんリズムをととのえよう

朝食は1日のスタートです。全身にエンジンをかけてくれます。朝食を食べると午前中から元気が出て、活発に勉強や運動ができます。昼間元気に活動すると、夜はぐっすり眠れ、翌朝もすっきり起きられる健康的な生活リズムが生まれます。生活リズムがくずれかけていると思ったら、がんばって少し早起きし、朝食を決まった時間に食べて、健康的な生活リズムを早く取り戻しましょう。

チェックがたくさんつくほど、生活リズムがみだれているかもしれません。





# 令和5年度 8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

## Aコース

日曜	献立名 ・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で 並んでいます	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)	
28月	牛乳 ごはん そうめん風すまし汁 鶏の信州みそ焼き 松本の味・切り昆布の煮物	極細がぼうろ 極細がぼうろ黄 鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 刻みこんぶ	チンゲンサイ みつば にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ なす	金芽米 じゃが芋 さとう	油	エネルギー 747 kcal たんぱく質 35 g 脂質 26 g 食塩相当量 2.6 g
29火	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 焼きさばおろしポン酢 磯香あえ	油揚げ みそ さば	牛乳 角きざみのり	にんじん チンゲンサイ	はくさい なめこ だいこん 長ねぎ レモン汁 もやし きゅうり	金芽米 さとう		エネルギー 678 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.2 g
30水	牛乳 ミニ背割りコッパパン 肉団子スープ 焼きそばスパ えだまめサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ しょうが えだまめ	ミニコッペパン スリゲッティ さとう でんぷん	ごま油 油	エネルギー 648 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 23 g 食塩相当量 4.3 g
31木	牛乳 ごはん 夏野菜キーマカレー 山賊焼き 海そうサラダ ラフランスリー	豚肉 鶏肉	牛乳 海そうサラダ	にんじん 赤パプリカ トマト水煮	しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ キャベツ きゅうり	金芽米 でんぷん ラフランスリー	油	エネルギー 876 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 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
 郷土料理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

給食レシピ紹介

### 松本の味・切り昆布の煮物

<材料> 4人分

<作り方>

- |       |          |                  |
|-------|----------|------------------|
| ちくわ   | 2本       | かつお節でだしをとります。    |
| 細切り昆布 | 3g       | にんじんは一口大、        |
| 油揚げ   | 40g      | なすは縦半分にした後に      |
| じゃがいも | 1玉       | 1/2に、じゃがいもは1/4程度 |
| なす    | 1本       | に、ちくわは1/3に切る。    |
| にんじん  | 少々       | だしに のにんじん、       |
| みりん   | 小さじ1     | じゃがいもを入れて        |
| さとう   | 小さじ1     | 柔らかくなるまで煮る。      |
| しょうゆ  | 小さじ1と1/2 | ちくわ、なす、切り昆布、     |
| 酒     | 小さじ1     | 油揚げを加え、          |
| 花かつお  | 6g       | 味付けをして煮る。        |
| 水     | 50ml     |                  |



本来は、干し揚げという四角くてコロコロとした油揚げを使います。切り昆布も、干し揚げも、夏のこの時期には松本のスーパーに売っていますので、チェックしてみてください。

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/0VY\\_mm6KM-E](https://youtu.be/0VY_mm6KM-E)

献立は都合により変更になることがあります。

### 東部給食センター ~機械の紹介~

揚げ物機です。6mくらいの長さがあります。食材がベルトコンベアに乗って、熱い油の中を流れてきます。



給食センターのオープンです。10分から12分ほどかけて出てきます。

