

# 【食品群別献立表】

令和5年8月

松本市波田学校給食センター

| 日       | 主食     | 牛乳 | 汁物<br>主菜<br>副菜                           | 赤のグループ<br>主に体を作るものになる食品        |                            | 緑のグループ<br>主に体の調子をととのえるものになる食品       |   | 黄のグループ<br>主にエネルギーの<br>ものになる食品  |                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |                            |                     |
|---------|--------|----|--|--------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|---|--------------------------------|--------------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------|
|         |        |    |  | 1群(たんぱく質)                      | 2群(無機質)                    | 3群(ビタミン)                            | 4群(ビタミン)  | 5群(炭水化物)                       | 6群(脂質)             | 小学校                           | 中学校                        |                     |
|         |        |    |  | 肉・魚・卵・豆・豆製品                    | 牛乳・乳製品・骨ごと食べる小魚・海藻         | 緑黄色野菜                               | その他の野菜・果物・きのこ   | 穀類・いも・砂糖                       | 油脂・種実              |                               |                            |                     |
| 22<br>火 | ご飯     | ○  | 夏野菜カレー<br>シーザーサラダ<br>カットスイカ              | 豚もも肉                           | 牛乳,<br>バルメザン<br>チーズ        | にんじん,<br>かぼちゃ,<br>赤ピーマン,<br>ブロッコリー  | しょうが,にんにく,たまねぎ,<br>なす,ズッキーニ,<br>りんごピューレ,キャベツ,<br>黄ピーマン,レモン汁,すいか                     | 金芽米,<br>カレールウ,<br>三温糖,<br>クルトン | 米油,<br>ノンエッグ マヨネーズ | 617<br>21.9<br>17.8<br>1.9    | 790<br>26.8<br>21.0<br>2.6 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 23<br>水 | わかめごはん | ○  | みそ汁が食べたくなっちゃうおみそ汁<br>ささみのレモンソース<br>寒天サラダ | 豚ひき肉,<br>みそ,鶏ささ<br>み,<br>ロースハム | 牛乳,<br>わかめごはん<br>の素,<br>寒天 | にんじん                                | ねぎ,キャベツ,もやし,<br>ホールコーン,しょうが,<br>にんにく,レモン汁,えだまめ                                      | 金芽米,<br>てんぷん,<br>三温糖           | 無塩バター,<br>米油       | 607<br>29.4<br>18.1<br>2.6    | 769<br>35.3<br>21.4<br>3.3 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 24<br>木 | コッペパン  | ○  | 白菜のスープ<br>焼フランクフルト<br>キャベツサラダ            | 鶏むね肉,<br>フランクフル<br>ト           | 牛乳                         | にんじん,<br>こまつな                       | たまねぎ,はくさい,えのきた<br>け,<br>キャベツ,きゅうり,<br>ホールコーン  | コッペパン,<br>三温糖,<br>上白糖          |                    | 615<br>25.5<br>25.0<br>3.5    | 755<br>30.8<br>29.0<br>4.3 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 25<br>金 | ご飯     | ○  | かぼちゃのみそ汁<br>アジフライ<br>きゅうりの酢の物            | 油あげ,みそ,<br>あじ                  | 牛乳,寒天,<br>乾燥わかめ,<br>揚げちりめん | かぼちゃ,<br>モロッコいん<br>げん,<br>にんじん      | たまねぎ,きゅうり   | 金芽米,<br>薄力粉,<br>パン粉,<br>上白糖    | 米油                 | 628<br>25.1<br>19.2<br>2.1    | 805<br>30.9<br>22.7<br>2.7 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 28<br>月 | ご飯     | ○  | 凍り豆腐のみそ汁<br>チンジャオロース<br>もやしのナムル          | 凍り豆腐,<br>みそ,豚もも肉               | 牛乳,<br>乾燥わかめ               | 青ピーマン,<br>赤ピーマン,<br>にんじん,<br>ほうれんそう | たまねぎ,しめじ,黄ピーマン,<br>たけのこ水煮,にんにく,<br>しょうが,もやし   | 金芽米,<br>三温糖,<br>てんぷん           | 米油,ごま油,<br>白いりごま   | 521<br>22.3<br>13.8<br>2.5    | 666<br>27.4<br>15.8<br>3.2 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 29<br>火 | ゆかりごはん | ○  | すまし汁<br>ちくわの磯辺揚げ<br>切り昆布となすの煮物           | 木綿豆腐,<br>焼き竹輪,<br>油あげ          | 牛乳,<br>あおのり,<br>切り昆布       | にんじん,<br>みつば,<br>冷凍いんげん             | えのきたけ,たまねぎ,なす   | 金芽米,<br>薄力粉,<br>じゃがいも,<br>三温糖  | 白いりごま,<br>米油       | 621<br>23.2<br>21.2<br>2.8    | 811<br>29.7<br>25.5<br>3.6 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 30<br>水 | ご飯     | ○  | 吉野汁<br>シルバー漬け焼き<br>ワンパァ漬け                | 鶏もも肉,<br>油あげ,<br>シルバー,<br>塩丸いか | 牛乳                         | にんじん,<br>こまつな                       | ごぼう,はくさい,きゅうり,<br>もやし   | 金芽米,<br>てんぷん                   | ごま油,米油,<br>ラー油     | 557<br>28.1<br>16.2<br>2.1    | 719<br>35.7<br>19.3<br>2.8 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 31<br>木 | ピザトースト | ○  | レタスとコーンスープ<br>かみかみサラダ<br>冷凍パン            | ロースハム,<br>鶏むね肉,<br>ソフトさきい<br>か | 牛乳,<br>シュレット<br>チーズ        | 青ピーマン,<br>にんじん                      | たまねぎ,マッシュルーム,<br>にんにく,エリンギ,<br>ホールコーン,コーンペース<br>ト,<br>レタス,キャベツ,きゅうり,<br>セロリー,スライスパン | 食パン                            | 米油                 | 624<br>28.0<br>19.1<br>3.7    | 772<br>34.5<br>22.7<br>4.9 | kcal<br>g<br>g<br>g |

## 食育だより②

# 夏休み中も、一日2食は3皿食べよう！

これが基本の3皿です！

栄養のバランスが整い、元気ですごせますよ！

何品も作るの大変！



大変な時は、主菜と副菜を兼ねたお料理「具たくさんみそ汁」や「炒め物」がおすすめです！

ごはんを炊いておけば、あとはその1品を作るだけです。その1品には赤と緑のグループを使うのがポイントです。小学6年生以上はみそ汁と野菜炒めの作り方を家庭科で学習しています。お手伝いしてもらいましょう！作る時間が短くなると、食べる時間をゆっくりとれます。



ご意見ご要望などあればお気軽にお問い合わせください。  
松本市波田学校給食センター  
Tel & Fax 92-4585

