



令和5年度 1月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Bコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	献立内容 ・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	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 脂質 食塩相当量
10水	ごはん	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 ばんまい 玄米だんごのお雑煮風 ぶりの照焼き 三色なます おしょうがつ こんだて	鶏肉 祝なると ぶり 牛乳	はくさい きゅうり だいこん にんじん	金芽米 玄米だんご さとう でんぷん	588 kcal 27.3 g 18.1 g 1.9 g
11木	ごはん	チキンカレー ヒレカツ 海そうサラダ つかま小学校 きぼうこんだて	鶏肉 豚肉 牛乳 海そうサラダ	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん	金芽米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 さとう 油	766 kcal 32.3 g 29.6 g 2.1 g
12金	メロンパン	ABCスープ ポトとチーズの揚げ焼き ブロッコリーサラダ つかま小学校 きぼうこんだて	シリアル 牛乳 ジュレチーズ	セロリー たまねぎ ホールコーン にんじん ブロッコリー	まるパン マカロニ じゃが芋 オリーブ油	672 kcal 23.6 g 22.9 g 3.3 g
15月	ごはん	こんにやく麺スープ 松本一本ねぎまんじゅう (2個) もやしのナムル	豚肉 なると 牛乳 みそ	はくさい しょうが きゅうり にんじん たまねぎ	金芽米 こんにやく ごま油 さとう でんぷん	524 kcal 21.4 g 14 g 2.3 g
16火	ごはん	具だくさん粕汁 アジフライ 切干大根のいり煮	豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 あじ 牛乳	しょうが だいこん にんじん いんげん	金芽米 さとう 小麦粉	617 kcal 24.3 g 19.9 g 1.9 g
17水	ごはん	いも団子汁 さばのみそ煮 枝豆サラダ	鶏肉 さば みそ 牛乳 わかめ	だいこん えだまめ にんじん	金芽米 いも団子 油 さとう でんぷん	593 kcal 24.3 g 18.1 g 1.9 g
18木	ごはん	キムチ汁 ハンバーグ チーズおなかサラダ	豚肉 焼き豆腐 花かつお 牛乳 角チーズ	だいこん はくさい しょうが キャベツ にんじん	金芽米 さとう 白いんげん	570 kcal 26.2 g 18.3 g 2.2 g
19金	コッパン	ジュリエンヌスープ パンネクリーム煮 ツナもやしサラダ ブルーベリージャム	シリアル 鶏肉 ツナ 牛乳 生クリーム	たまねぎ キャベツ しめじ もやし きゅうり ほうれんそう	コッパン マカロニ 小麦粉 ブルーベリージャム バター	621 kcal 30.3 g 19 g 2.9 g



郷土料理にはこのマークがつきます



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

1月 月目標「食べ物や食事ができるまでについて知ろう」

給食ができるまで



野菜は3槽シンクにたっぷり水をはり、異物や虫がないかよく見て洗います。

野菜は料理に合わせた大きくなるように、機械で切ります。



大きな釜で汁物を作ります。一釜で1300人分～2000人分作ることもあります。



サラダは、クラスごとに人数に合わせて、重さを計って配給しています。



お魚やお肉も、色々な料理を取り入れています。



給食は、成長期のみなさんが「元気に大きくなるように」栄養も、味付けも考えて作っています。

返ってきた食缶が空っぽだとうれしくなります。

苦手な食材も一口は挑戦してみてくださいね。

おいしい給食になるように、心を込めて作ります。



令和5年度 1月分 学校給食予定献立表(後半)

〈B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 ・副菜 の順で並んでいます	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	
22月	わかめごはん	さわに椀 鶏唐揚げ(2個) 春雨サラダ いちごタルト	豚肉 極細かまぼこ 鶏肉 牛乳 塩蔵わかめ	たけのこ だいこん えのきたけ きゅうり キャベツ にんじん 小松菜 しょうが	金芽米 でんぷん マロニー さとう 仔ごま油 ごま油 白いりごま	735 kcal 28.3 g 27.3 g 3.2 g
23火	ごはん	塩豚汁 あんかけ肉団子(2個) こんにやくサラダ	豚肉 鶏肉 牛乳	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ きゅうり キャベツ にんじん しょうが	金芽米 突こんにやく じゃが芋 サダコこんにやく さとう パン粉 でんぷん 油 ごま油	532 kcal 21.4 g 15.6 g 2 g
24水	ごはん	ポトフ 鶏肉のピザソース マヨマカロニサラダ	野菜入りリソース 鶏肉 牛乳	セロリー たまねぎ キャベツ レモン汁 きゅうり にんじん	金芽米 じゃが芋 でんぷん さとう マカロニ 油 ノイックマヨネーズ	629 kcal 25.4 g 23 g 2.2 g
25木	ごはん	けんちん汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め かぼちゃサラダ	豆腐 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	ごぼう だいこん 長ねぎ しょうが にんにく 白菜キムチ漬 キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ	金芽米 こんにやく さとう でんぷん ごま油 油	564 kcal 23.5 g 19.1 g 1.7 g
26金	コッパン	ブラウンシチュー オムレツマトリス コールスローサラダ	豚肉 卵 牛乳	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん トマト水煮 トマトピューレ	コッパン じゃが芋 さとう 油 オリーブ油 でんぷん	698 kcal 28.2 g 26.9 g 3.4 g
29月	ごはん	具だくさんみそ汁 ほっけの塩焼き 野沢菜づけ和え	油揚げ みそ ホッケ 花かつお 牛乳 わかめ	ごぼう たまねぎ はくさい 長ねぎ だいこん にんじん 野沢菜漬	金芽米 じゃが芋	496 kcal 24 g 12.4 g 1.5 g
30火	ごはん	厚揚げのみそ汁 長いもと鶏肉の甘辛揚げ こんぶあえ	厚揚げ みそ 鶏肉 牛乳 塩こんぶ	たまねぎ はくさい しめじ 長ねぎ もやし にんじん 小松菜	金芽米 ながいも でんぷん さとう 油 白いりごま	613 kcal 25.8 g 21.3 g 1.7 g
31水	ごはん	大豆と肉団子のトマトソース 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ	豚肉 大豆 鶏肉 牛乳	たまねぎ ごぼう きゅうり ホールコーン にんじん トマト水煮 夏みかん にんにく レモン	金芽米 じゃが芋 さとう 油 でんぷん	595 kcal 25.5 g 20.2 g 2.2 g

郷土料理にはこのマークがつけます

この時期におすすめの献立にはこのマークがつけます

かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつけます

具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます

あけましておめでとうございます



新しい1年がスタートしました。
今年も給食センター職員全員で協力し、安全安心でおいしい給食作りをしていきますので、よろしくお祈りします。

筑摩小学校希望献立

12日の献立は筑摩小学校の希望献立です。筑摩小学校からのメッセージを紹介します。「給食委員ひとりひとりがたてた献立をまとめてみました。旬の食材を取り入れたり、冬なので体があたたまるメニューにしたり、一生懸命考えました。みなさんが楽しく食べてくれたらうれしいです。」

給食おすすめレシピ 「ポテトとチーズのカップ焼き」

〈材料〉4人分

じゃが芋 200g
ベーコン 35g
オリーブ油 10g
塩 少々
黒こしょう 少々
シュレッドチーズ 50g
耐熱紙カップ 4枚

〈作り方〉

- ①じゃが芋は皮をむき、1.5cm角に切ったら水にさらす。ベーコンは幅5mm程の短冊切りにする。
- ②切ったじゃが芋を下茹でする。
- ③茹でたじゃが芋とベーコン、オリーブ油、塩、黒こしょうを混ぜる。
- ④耐熱紙カップに③を入れて、上にシュレッドチーズをのせる。
- ⑤オーブントースターで10分焼いて、チーズに焼き目が付いたら出来上がり。

じゃが芋は皮つきでもOKです。
焼き時間はご家庭の器具によって調節してください。
焼き色が付きすぎてしまう場合はアルミホイルを被せてください。

1月24日～30日は 全国学校給食週間



全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。