



# 令和5年度 1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 ・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 脂質 食塩相当量
9火	ごはん	かきたま汁 タンドリーチキンフライ ひじきと仏のサラダ	細切かぼち 卵 豆腐 鶏肉 ロースハム 牛乳 ヨーグルト ひじき	えのきたけ たまねぎ しめじ しょうが もやし キャベツ にんじん 小松菜	金芽米 でんぷん パン粉 さとう 油	589 kcal 29.5 g 18.8 g 2.7 g
10水	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
11木	ごはん	けんちん汁 厚揚げと豚肉のみそおろし炒め 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 こんにゃく さとう でんぷん ごま油 油	564 kcal 23.5 g 19.1 g 1.7 g
12金	ごはん	ポトフ 鶏肉のレモンソース マヨマカロニサラダ	野菜入りソーゼージ 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 ノエツグマヨネーズ	629 kcal 25.4 g 23 g 2.2 g
15月	ごはん	玄米だんごのお雑煮風 ぶりの照焼き 三色なます	鶏肉 祝なると ぶり 牛乳	はくさい だいこん きゅうり 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
16火	メロンパン	ABCスープ ポトフとチーズのキャベツ焼き ブロッコリーサラダ	シロガハチ 牛乳 シレットチーズ	セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン にんじん ブロッコリー	まるパン 和ビス マカロニ じゃが芋 さとう オリーブ油 油	672 kcal 23.6 g 22.9 g 3.3 g
17水	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 こおり豆腐 みそ あじ 油揚げ 牛乳	しょうが ごぼう たまねぎ だいこん 切干し大根 にんじん 小松菜 いんげん	金芽米 突こんにゃく さとう 油 小麦粉 パン粉	617 kcal 24.3 g 19.9 g 1.9 g
18木	ごはん	こんにゃく麺スープ 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 たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし 小松菜 にんじん 松本一本ねぎ たまねぎ たら	金芽米 こんにゃく麺 ごま油 白いりごま さとう 小麦粉 でんぷん	524 kcal 21.4 g 14 g 2.3 g
19金	ごはん	キムチ汁 ハンバーグステーキソース 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 白菜キムチ漬 たまねぎ しょうが おろしりんご キャベツ きゅうり にんじん 小松菜	金芽米 さとう 白いんげん	570 kcal 26.2 g 18.3 g 2.2 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



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さになるように、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、重さを計って配量しています。



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)

〈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 ・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
22月	ごはん	塩豚汁 あんかけ肉団子(2個) こんにゃくサラダ	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 突こんにゃく じゃが芋 サダコシヤク さとう パン粉 でんぷん 油 ごま油	532 kcal 21.4 g 15.6 g 2 g	
23火	コッパン	ジュリエンスープ 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	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 にんじん 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	
24水	ごはん	大豆と肉団子のトマトスープ 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	
25木	ごはん	チキンカレー ヒレカツ 海そうサラダ	鶏肉 豚肉 牛乳 海そう	しょうが にんにく たまねぎ おろしりんご キャベツ きゅうり 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	
26金	ごはん	貝だくさんみそ汁 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	
29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 極細かぼろ白 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 仔ナツ油 ごま油 白いりごま	735 kcal 28.3 g 27.3 g 3.2 g	
30火	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	
31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 えのきたけ えだまめ キャベツ 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	

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

貝だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

## あけましておめでとうございます



## 筑摩小学校希望献立

16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。