



令和6年度 4月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市西部学校給食センター

(Cコース)

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	
5金	まるパン	春野菜スープ ハンバーグ マカロニサラダ	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	にんじん 小松菜 たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	オリーブ油 まるパン さとう マカロニ	598 kcal 26.6 g 19.5 g 3.1 g
8月	いわし甘露煮 ごまあえ	具だくさんみそ汁 いわし甘露煮 ごまあえ	牛乳 わかめ 油揚げ みそ いわし甘露煮	にんじん ほうれんそう たまねぎ 長ねぎ もやし きゅうり	白すりごま 金芽米 じゃが芋 さとう	572 kcal 21.8 g 18.2 g 2 g
9火	玄米入りごはん	ポークカレー かぼちゃコロッケ コーンサラダ	牛乳 豚肉	にんじん かぼちゃコロッケ にんにく しょうが たまねぎ おろしりんご キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 かつお玄米 じゃが芋 油	721 kcal 21.1 g 24.1 g 2.1 g
10水	さわに椀 厚揚げ肉みそあん もやしのり酢あえ	さわに椀 厚揚げ肉みそあん もやしのり酢あえ	牛乳 角ぎざみのり 細切かぼちゃ 絹揚げ 豚ひき肉 大豆の華 みそ	にんじん 小松菜 だいこん ごぼう たまねぎ しょうが もやし きゅうり	金芽米 さとう でんぱん	565 kcal 24.2 g 17.6 g 1.6 g
11木	わかめごはん	お祝すまし汁 鶏唐揚げ(2個) お祝い紅白ゼリー	牛乳 炊込わかめ 祝なると 豆腐 鶏肉	にんじん みつば えのきたけ たまねぎ だいこん きゅうり	金芽米 でんぱん コンスタチ 油 お祝い紅白ゼリー	630 kcal 24.7 g 19.8 g 2.6 g
12金	フランクフルト	オニオンスープ フランクフルト ごぼうとささみのサラダ	牛乳 鶏肉 フランクフルト ほぐしささみ	にんじん パセリ トマト ピューレ わかずけ たまねぎ ホールコーン ごぼう きゅうり	コッパン さとう 油	657 kcal 28 g 26.4 g 4 g
15月	いも団子汁 赤魚西京漬け焼き たくあん漬けあえ	いも団子汁 赤魚西京漬け焼き たくあん漬けあえ	牛乳 鶏肉 赤魚西京漬け	にんじん みつば だいこん えのきたけ はくさい 細切たくあん キャベツ	金芽米 いも団子	507 kcal 25.8 g 10 g 1.7 g
16火	きのコけんちんのごまだれ コけんちん寒天の酢の物 ヨーグルト	豚汁 きのコけんちんのごまだれ コけんちん寒天の酢の物 ヨーグルト	牛乳 コけんちん寒天 ヨーグルト 豚肉 みそ キコけんちん	にんじん ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 突こんにやく じゃが芋 さとう でんぱん 白すりごま	580 kcal 25.7 g 12.7 g 2.1 g
17水	まんだいの甘辛揚げ マヨポテトサラダ	春キャベツのみそ汁 まんだいの甘辛揚げ マヨポテトサラダ	牛乳 こおり豆腐 みそ マンダイ ロースハム	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	金芽米 でんぱん さとう じゃが芋 油 ノック マネース	662 kcal 27.6 g 25.4 g 1.7 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
 具だくさんみそ汁にはこのマークがつきます

食育だより 4月 月目標「給食の決まりを守って、楽しい食事にしよう」

正しくきれいに配膳しよう

正しい位置に配膳できているか確認してみましょう



ごはんは左側、汁物は右側、おかずの仕切り皿は奥です。はしは、はし先を左に向けて手前に置きます。



料理が器からはみ出さないように、きれいに盛りつけましょう。



最初は実が沈んでいるので、よくかき混ぜてからよそいましょう。



令和6年度 4月分 学校給食予定献立表(後半)

松本市西部学校給食センター

〈Cコース〉

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	
18木	ワンタンスープ 麻婆豆腐 春告げワカメサラダ					565 kcal 23.3 g 17.3 g 2.2 g
19金	黒パン 大豆カレー 鶏肉のアップルソースかけ 海そうサラダ					645 kcal 32.7 g 21.3 g 2.7 g
22月	白菜中華スープ 春巻き チヂミサラダ					594 kcal 21.3 g 21.3 g 2.2 g
23火	蒟蒻麺スープ 蒸しギョウザ(2個) 大根とツナのサラダ					544 kcal 19.6 g 16.2 g 1.8 g
24水	春雨と肉団子のスープ 豚肉の生姜炒め フルーツポンチ					610 kcal 23.8 g 17.2 g 1.7 g
25木	厚揚げ汁 銀ひらすの梅やき こんぶあえ					537 kcal 25.5 g 16.1 g 1.9 g
26金	コーンスープ メンチカツ かぼちゃのツナサラダ					684 kcal 27.2 g 26 g 3.1 g
30火	鶏ごぼう汁 たまごやき もやしのひじきサラダ					514 kcal 21 g 14 g 2.6 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



- 《松本市の給食》
- 1 栄養について配慮をします
 - 2 豊かで多様な献立を提供できるように努めます
 - 3 地産地消や季節を大切にしています
 - 4 より安全で安心な食事になるように、確認をていねいにします
 - 5 ていねいな調理を心がけます

《本年度のごはんの量》
 中学1年生 → 200g
 中学2年生 → 220g
 中学3年生 → 4~7月 220g
 8月~ 210g

★主食でしっかり「補給」をとることが、健康な体を作る第一歩です。



「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」を基本とした献立を提供し、児童生徒の健全な発育・発達を目指します。家庭の食事の参考にしてみてください。

お知らせ

5月分以降の献立表は、保護者様にご登録いただいた、C4th Home&Schoolで配信いたします。紙での配布は4月のみです。

《お知らせ》
 本年度コース変更となった学校があります。変更となった学校は、パンが出る曜日が昨年度から変わります。今回配布された献立表のコースで、今年度一年間提供となります。ご確認ください。

月々の、きゅうしょくゆうびんや季節の給食の様子、放射線に関する情報などホームページでくわしくお知らせしています。ぜひ、ご覧ください。
<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/kyoiku/list3-35.html>

また、気になる給食のレシピ等がありましたら、お気軽に西部学校給食センターまで、お問い合わせください。
 TEL:86-1130 FAX:86-1150
 メール:kyusyoku@city.matsumoto.lg.jp

