



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

〈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)	
5 金	牛乳 ごはん 蒟蒻スープ 蒸しギョウザ(3個) 大根とツナのサラダ	焼き豚 なんと ギョウザ ツナフレーク	牛乳	にんじん	もやし たまねぎ 長ねぎしょうが にんにく だいこん きゅうり	金芽米 こんにゃく麵 さとう	ごま油 油 白いりごま	エネルギー 723 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.5 g
8 月	牛乳 わかめごはん お祝いすまし汁 鶏唐揚げ ゆかりあえ お祝い紅白ゼリー	入学進級お祝い献立 祝なんと豆腐 鶏肉	牛乳 炊込わかめ	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 コーンスターチ お祝い紅白ゼリー	油	エネルギー 752 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.2 g
9 火	牛乳 コッパパン 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	鶏肉 フランクフルト ほくしささみ	牛乳	にんじん パセリ トマトピュレ	わかりー たまねぎ ホールコーン ごぼう きゅうり	コッパパン さとう	油	エネルギー 785 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 4.9 g
10 水	牛乳 ごはん 豚汁 きのこけんちんのごまだれ コンヤク寒天の酢の物	豚肉 みそ キノけんちん	牛乳 コンヤク寒天	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 突こんにゃく じゃが芋 さとう でんぱん	白すりごま	エネルギー 679 kcal たんぱく質 27 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.4 g
11 木	牛乳 ごはん ワンタンスープ 麻婆豆腐 春告げワカメサラダ	豚肉 なんと 豚ひき肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ しょうが たけのこ 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 ワンタン さとう でんぱん	油 ごま油	エネルギー 729 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.9 g
12 金	牛乳 ごはん いも団子汁 赤魚西京漬け焼き たくあん漬けあえ	鶏肉 赤魚西京漬け	牛乳	にんじん みつば	だいこん えのきたけ はくさい キャベツ 細切たくあん	金芽米 いも団子		エネルギー 658 kcal たんぱく質 33 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 2 g
15 月	牛乳 ごはん 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	こおり豆腐 みそ マダイ ロースハム	牛乳	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 ノエッグマヨネーズ	エネルギー 854 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.1 g
16 火	牛乳 黒パン 大豆の加えスープ 鶏肉のアップルソースかけ 海そうサラダ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 海そうサラダ	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが りんごピュレ キャベツ きゅうり	コッパパン 黒砂糖 じゃが芋 さとう	バター 油	エネルギー 794 kcal たんぱく質 40.6 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.7 g
17 水	牛乳 ごはん 春雨と肉団子のスープ 豚肉の生姜炒め フルーツポンチ	とり肉団子 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ はくさい しょうが みかん缶 黄桃缶	金芽米 マロニー でんぱん いちごゼリー	油	エネルギー 784 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.3 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



食育だより

4月 月目標「配膳の仕方やマナーを考えて食事をしよう」

給食当番さん お願いします!!

みなさんが食べる給食は、学校給食センターで衛生管理を徹底し、安全なものを届けられるように努めています。衛生管理のプロである栄養教諭や調理員がみなさんの学校で盛り付けをできればいいのですが、人数が少なくできません。そこで、各クラスの給食当番さんを頼りにしています。給食当番さんの衛生意識で、安全に作った給食を、安全なまま食べられるようにお願いします。

瓜は短く切る

前髪は帽子の中に入れる

鼻までマスクを覆う

手は石けんで洗う

給食着はきれいなものを使う

できるだけ盛りきってね。

汁物は、具が沈むときと、具が浮くときがあります。具と汁が同じくらいになるよう、かき混ぜながら盛るとよいです。

これだと40人分盛れます。

ごはんは、4等分にして、1か所から何人分とるか決めて盛り付けてみましょう。クラスに届くご飯量が、今のみなさんに必要な量です。



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

〈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)	
18木	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 いわし甘露煮 ごまあえ	油揚げ みそ いわし甘露煮	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 ジャガ芋 さとう	白すりごま	エネルギー 730 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.4 g
19金	牛乳 ごはん 白菜中華スープ 春巻き チーズじゃこサラダ	豚肉 春巻き	牛乳 揚げちりめん 角チーズ	にんじん	たまねぎ はくさい しょうが 長ねぎ だいこん きゅうり	金芽米 でんぱん さとう	ごま油	エネルギー 756 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.9 g
22月	牛乳 ごはん 厚揚げ汁 銀ひらすの梅やき こんぶあえ	厚揚げ 豚ひき肉 みそ 銀ひらす	牛乳 塩こんぶ ヨーグルト	にんじん	だいこん たけのこ たまねぎ 長ねぎ ねり梅 もやし きゅうり	金芽米 さとう でんぱん		エネルギー 741 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.7 g
23火	牛乳 まるパン コーンスープ メンチカツ かぼちゃのツナサラダ	鶏肉 メンチカツ ツナフレーク	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ コーン・ポト ホールコーン きゅうり キャベツ	まるパン さとう	油 白すりごま	エネルギー 870 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 4 g
24水	牛乳 ごはん さわに椀 厚揚げ肉みそあん もやしのり酢あえ	細切かぼこ 絹揚げ 豚ひき肉 大豆の華 みそ	牛乳 角きざみのり	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん ごぼう しょうが もやし きゅうり	金芽米 さとう でんぱん		エネルギー 741 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2 g
25木	牛乳 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	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃコロッケ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ おろしりんご きゅうり ホールコーン	金芽米 のり玄米 じゃが芋	油	エネルギー 886 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.5 g
26金	牛乳 野菜のから揚げごはん 鶏ごぼう汁 たまごやき もやしのひじきサラダ	鶏肉 たまごやき	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ ごぼう 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 さとう	油	エネルギー 665 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.4 g
30火	牛乳 まるパン 春野菜スープ ハンバーグ マカロニサラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	まるパン さとう マカロニ	オリーブ油	エネルギー 754 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 4.2 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



本年度も安全安心な給食を提供できるよう、西部給食センター職員一丸となって給食作りをしていきます。

「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。

≪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「お米」をとることが、健康な体を作る第一歩です。



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。

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

