

〈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 担々こんにやく麺スープ 春巻き(2個) もやしのナムル	豚肉 なると みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ 長ねぎ きゅうり もやし キャベツ しょうが	金芽米 こんにやく麺 春雨 小麦粉 でんぱん さとう	白すりごま 白ねりごま 油 ごま油 白いりごま	エネルギー 634 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.1 g
8月	牛乳 ごはん けんちん汁 鶏の信州みそ焼き たくあんあえ	豆腐 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう だいこん 長ねぎ もやし きゅうり 細切たくあん	金芽米 こんにやく さとう	ごま油	エネルギー 576 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.6 g
9火	牛乳 ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 ｺﾝﾖｸ寒天サラダ	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆の華 みそ	牛乳 わかめ ｺﾝﾖｸ寒天	にんじん	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ にんにく しょうが たけのこ キャベツ きゅうり	金芽米 さとう でんぱん	白いりごま 油 ごま油	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.1 g
10水	牛乳 食パン(1枚切) オニオンスープ 白身魚フライ コールスローサラダ	ｼｮﾙﾀﾞｰﾊﾞｰﾝ ホキ	牛乳	にんじん パセリ	ﾈｵﾝﾃｰ たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	食パン パン粉 小麦粉	油	エネルギー 658 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.6 g
11木	牛乳 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 キムタクごはんの具 こんぶあえ	豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかめ 塩こんぶ	にんじん	はくさい だいこん えのきたけ 長ねぎ たまねぎ つぼ漬 白菜キムチ漬 キャベツ きゅうり	金芽米	ごま油	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.7 g
12金	牛乳 玄米入りごはん ポークカレー 山賊焼き 海そうサラダ ヨーグルト風ｸｰﾌﾟ	豚肉 鶏肉	牛乳 海そうサラダ	にんじん	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	金芽米 ｵｶｯﾄ玄米 じゃが芋 でんぱん さとう ヨーグルト風ｸｰﾌﾟ(乳卵 小麦なし)	油	エネルギー 896 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.4 g
15月	牛乳 ごはん さわに椀 さばのカレー焼き かぼちゃとチーズのサラダ	豚肉 極細ｶﾌﾞﾈ 白 さば	牛乳 角チーズ	にんじん 小松菜 かぼちゃ	たけのこ だいこん えのきたけ きゅうり	金芽米	油	エネルギー 620 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 1.7 g
16火	牛乳 わかめごはん お祝いすまし汁 ささみのﾓﾝｼﾞｰｽ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｰｰｰｰ さくらゼリー	祝なると 豆腐 鶏ささみ	牛乳 塩蔵わかめ	にんじん みつば ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	えのきたけ はくさい だいこん レモン汁 キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 でんぱん さとう さくらゼリー	油	エネルギー 609 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.3 g
17水	牛乳 背割りコッパパン 大豆入りポトフ ﾌﾗﾝｸﾙﾄ ツナコーンサラダ	豚肉 大豆 ﾌﾗﾝｸﾙﾄ ツナﾌﾚｰｸ	牛乳	にんじん ﾄﾏﾄﾋﾞｰｰ	セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり	コッパパン じゃが芋 さとう	油	エネルギー 702 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 3.5 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



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。

これだと40人分盛れます。

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なるよう、かき混ぜながら盛るとよいです。

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。

<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 貝だくさんみそ汁 赤魚の幽庵焼き ごぼうサラダ	厚揚げ みそ 赤魚	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん たまねぎ ごぼう きゅうり ホールコーン ゆず	金芽米 じゃが芋 さとう	油	エネルギー 534 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.3 g
19金	牛乳 ごはん 五目中華スープ 蒸し餃子(3個) 春雨サラダ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ きくらげ きゅうり キャベツ なら しょうが	金芽米 でんぱん マロニー さとう 小麦粉	ごま油	エネルギー 591 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.2 g
22月	牛乳 ごはん 豚汁 鶏唐揚げ(2個) じゃこおかかあえ	豚肉 みそ 鶏肉 花かつお	牛乳 揚げちりめん	にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	金芽米 じゃが芋 突こんにやく でんぱん	油	エネルギー 629 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.8 g
23火	牛乳 ごはん 春野菜のスープ あんかけ肉団子(3個) 枝豆サラダ	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 春キャベツ ホールコーン えだまめ キャベツ ごぼう 長ねぎ しょうが	金芽米 パン粉 でんぱん	油 ごま油	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.4 g
24水	牛乳 コッパパン ABCスープ オムレツトマトソース マヨポテトサラダ いちごジャム	鶏肉 卵	牛乳	にんじん トマト水煮	セロリー たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり	コッパパン マカロニ(ABC) さとう じゃが芋 いちごジャム でんぱん	オリーブ油 ノイック マヨネーズ	エネルギー 658 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.1 g
25木	牛乳 ごはん いも団子汁 いわしの梅煮 ひじきと大豆のサラダ	鶏肉 いわし 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	はくさい えのきたけ キャベツ きゅうり 梅肉	金芽米 いも団子 さとう でんぱん	油 白いりごま	エネルギー 605 kcal たんぱく質 26 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.3 g
26金	牛乳 ごはん コーン入り野菜スープ ハンバーグバーベキューソース 和風おさつサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーナー ホールコーン しょうが にんにく りんごピュレ きゅうり	金芽米 さとう さつま芋 白いんげん	白すりごま油	エネルギー 636 kcal たんぱく質 26 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.3 g
30火	牛乳 ごはん 白菜と青菜のスープ 厚揚げ入りホイコーロー さくらフルーツポンチ	ロースハム 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ はくさい セロリー にんにく しょうが たまねぎ キャベツ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	金芽米 さとう でんぱん 絵模様寒天(桜)	油	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.4 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

コチュジャン使用

ご入学・ご進級おめでとうございます

今年度は小学校11校、中学校7校、約7500人分の給食を、給食センター職員一同、力を合わせて、心を込めてつくります。みなさんに楽しみにしてもらえようような給食を目指します。

～松本市が給食づくりで大切にしていること～



○栄養についての配慮をしています。



○地産地消や季節を大切にしています。



○豊かで多様な献立を提供できるように努めています。



○ていねいな調理を心がけています。



○より安全で安心な給食になるように、確認をていねいに行っています。

お知らせ

5月以降の献立表は、紙ではなくデジタル配信となります。スマートフォン等にご登録いただいている学校情報配信アプリ「C4th Home&School」で前月末に配信いたします。紙での配布は4月のみです。

