



# 令和6年度 4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	・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
5金	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 牛乳 みそ	にんじん 小松菜 ごぼう だいこん 長ねぎ はくさい 細切たくあん	金芽米 こんにやく さとう ごま油	536 kcal 24.6 g 18.8 g 1.5 g
8月	ごはん	わかめスープ 麻婆豆腐 コニャク寒天サラダ	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆の華 みそ 牛乳 わかめ コニャク寒天	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 でんぷん 白いりごま 油 ごま油	517 kcal 22 g 15.3 g 2.1 g
9火	ごはん	豚汁 鶏唐揚げ(2コ) 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 でんぷん 油	617 kcal 27.8 g 21.4 g 1.7 g
10水	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 極細かつお 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	578 kcal 28.8 g 21.1 g 1.7 g
11木	ごはん	春野菜のスープ あんかけ肉団子(2コ) 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 油 パン粉 でんぷん ごま油	539 kcal 22.2 g 16 g 2.1 g
12金	背割りコッパン	大豆入りポトフ ワンカウト ツナコーンサラダ	豚肉 大豆 ワンカウト ツナフレーク 牛乳	にんじん トマトピューレ セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり	コッパン じゃが芋 さとう 油	673 kcal 28.4 g 29.6 g 3.4 g
15月	わかめごはん	お祝いすまし汁 ささみのレモンソース ブロッコリーサラダ 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 ブロッコリー 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 でんぷん さとう さくらゼリー 油	599 kcal 27.9 g 16.7 g 3.3 g
16火	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	517 kcal 24.9 g 13.1 g 1.3 g
17水	ごはん	担々こんにやく麺スープ 春巻き 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 白すりごま 白ねりごま 油 ごま油 白いりごま 春雨 小麦粉 でんぷん さとう	596 kcal 18.8 g 20.9 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

## 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)

〈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
			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
18木	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 白菜キムチ漬 つぼ漬 キャベツ きゅうり	金芽米 ごま油	504 kcal 21 g 14.6 g 1.7 g
19金	コッパン	ABCスープ オムレツトースト 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	コッパン マカロニ(ABC) さとう じゃが芋 いちごジャム オリーブ油 ノイック マヨネーズ でんぱん	646 kcal 22.1 g 21.8 g 3 g
22月	ごはん	五目中華スープ 蒸し餃子(2コ) 春雨サラダ	豚肉 鶏肉 牛乳 大豆	にんじん はくさい たまねぎ きくらげ きゅうり キャベツ にら しょうが	金芽米 でんぱん マロニー さとう ごま油 小麦粉	542 kcal 17.4 g 15 g 2.1 g
23火	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	594 kcal 21.9 g 18.6 g 1.4 g
24水	玄米入りごはん	ポークカレー 山賊焼き 海そうサラダ ヨーグ風味グループ	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 かつお玄米 じゃが芋 でんぱん さとう 油 ヨーグ風味グループ(乳卵小麦なし)	789 kcal 31.2 g 28.7 g 2.3 g
25木	ごはん	コーン入り野菜スープ ハンバーグ・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 コーパ-汁 しょうが ホールコーン にんにく りんごピュレ きゅうり	金芽米 さとう さつま芋 白すりごま 油 白いんげん	602 kcal 23.7 g 15.8 g 2.2 g
26金	食パン(2枚)	オニオンスープ 白身魚フライ コールスローサラダ	ショウガ・パ-ジョン ホキ 牛乳	にんじん パセリ かわかき たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	食パン 油 パン粉 小麦粉	627 kcal 30.3 g 21.6 g 3.4 g
30火	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 油 白いりごま でんぱん	581 kcal 24.3 g 17.3 g 2.1 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

## 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る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～



## 山辺小学校希望献立

入学、進級したみなさんにおいしい給食を食べて学校生活をがんばってもらいたいと思い、人気があり、季節にあった給食にしました。ぜひおいしく食べてください。

## 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。

