



令和6年度 5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	・主食・牛乳 ・汁物 ・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
1水	みそ豚骨鶏麵スープ 肉しゅうまい(2個) 大根の中華あえ		豚ひき肉 みそ大豆の華 肉シューマイ 牛乳	にんにくしょうが もやし ホールコーン だいこん きゅうり チンゲンサイ にんじん	金芽米 さとう こんにやく 麵 油 ごま油	600 kcal 23 g 20.6 g 1.9 g
2木	山菜汁 厚揚げと豚肉のみそキムチ炒め もやしのナムル		細切かまぼこ 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	はくさい 山菜水煮 だいこん えのきたけ しょうが にんにく 白菜キムチ漬 もやし キャベツ きゅうり にんじん ピーマン ほうれんそう	金芽米 さとう でんぷん 油 ごま油 いりごま	536 kcal 21.8 g 18.3 g 2.3 g
7火	マロニースープ ちくわ蒲揚げ(2個) 青大豆のごまあえ		ショウガバーボン ちくわ 青大豆 牛乳	たまねぎ はくさい もやし にんじん チンゲンサイ	金芽米 マロニー でんぷん コーンスターチ さとう 油 白すりごま	591 kcal 20.8 g 18.6 g 2.3 g
8水	豆腐のすまし汁 子持ちししゃもフライ(2本) ゆかりあえ かしわもち		牛乳 かまぼこ 油揚げ わかめ 豆腐 子持シシャモフライ	にんじん たけのこ水煮 だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 さとう かしわもち 油	638 kcal 24.3 g 20.3 g 3.3 g
9木	具だくさんみそ汁 中華風あんかけたまごやき 切干し大根の煮物		豆腐 みそ カニカマ入たまごやき 豚ひき肉 油揚げ 牛乳 わかめ	たまねぎ はくさい 長ねぎ 切干し大根 にんじん	金芽米 じゃが芋 さとう でんぷん 油	551 kcal 21.1 g 14.7 g 1.9 g
10金	肉だんごスープ ミートパンネ 海そうサラダ		肉だんご 豚ひき肉 牛乳 海そうサラダ	たまねぎ はくさい しめじ にんにく キャベツ きゅうり にんじん こまつな ピーマン トマト水煮	コッパン マカロニ 油 オリーブ油	606 kcal 26.1 g 19.5 g 3.1 g
13月	チキンカレー やさしいグラタン ひじきサラダ		鶏肉 ひじき 牛乳	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 にんじん	金芽米 叻外玄米 じゃが芋 やさいグラー さとう 油	661 kcal 19.4 g 22.2 g 2 g
14火	春キャベツのスープ あじフライ かぼちゃサラダ		豚肉 あじ松葉開きフライ 牛乳	たまねぎ 春キャベツ セロリー きゅうり キャベツ にんじん かぼちゃ	金芽米 油	557 kcal 20.6 g 17.4 g 1.9 g
15水	厚揚げのみそ汁 ハンバーグバーベキューソース ツナサラダ		厚揚げ みそ 国産ハンバーグ ツナフレーク 牛乳	だいこん しめじ たまねぎ 長ねぎ しょうが りんごピュール キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 さとう ごま油	580 kcal 23.1 g 19.5 g 1.7 g
16木	若竹汁 さごしのおろしポン酢 おかかあえ		鶏肉 さごし 花かつお 牛乳 わかめ	たけのこ たまねぎ だいこん レモン汁 キャベツ にんじん こまつな	金芽米 さとう	504 kcal 26.2 g 13.9 g 2 g
17金	アスパラコーンポタージュ フランクフルト フルーツあえ		鶏肉 フランクフルト 牛乳 生クリーム	たまねぎ しめじ コーンポ スト ホールコーン にんじん アスパラガス トマトピュレ みかん缶 りんご缶 黄桃缶	背割りコッパン 米粉 さとう カクテルゼリー バター	781 kcal 26.4 g 33.5 g 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にはこのマークがつきます

食育だより 5月 月目標「食べ物と体の関係を知ろう」

新年度が始まり1か月が過ぎましたが、新しい環境には慣れてきましたか。5月は比較的過ごしやすい日が多いのですが、年々暑くなるのが早まり、昨年は松本市でも5月に30℃以上を観測した日もありました。本格的に暑くなる前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体を作っていきましょう。

ねっちゅうしょう ふせ しょくせいかつ
熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p>はやね はやお 早寝・早起きをして。 あさ かなら た 朝ごはんを必ず食べよう</p> <p>ねぶまく あさ 寝不足や朝ごはん ぬきでは、熱中症の リスクが高まります。</p>	<p>やさい くだもの た 野菜や果物を食べよう</p> <p>やさい くだもの かく 野菜や果物に含まれる カリウムは、熱中症に なった時に回復力を高めます。</p>	<p>こまめに みず むぎぢゃ の こまめに水や麦茶を飲もう</p> <p>のどが かわく 前に コップ一杯程度 の飲みましょう。</p>	<p>あせ しゅうかん 汗をかいたら塩分もとろう</p> <p>あせ えんぶん 汗をたくさんかいたときは スポーツドリンクや 経口補水液を利用しましょう</p>
---	--	---	--



令和6年度 5月分 学校給食予定献立表(後半)

<Cコース>

松本市西部学校給食センター

日曜	献立名	・主食・牛乳 ・汁物 ・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
20月	オニオンスープ 鶏肉のマーマレード焼き マヨポテトサラダ		ショルゲル TM ベーコン 鶏肉 ロースハム 牛乳	和わかろ たまねぎ しめじ ホールコーン きゅうり キャバツ にんじん パセリ	金芽米 じゃが芋 油 ノエッグ マヨネーズ	553 kcal 23.9 g 17.1 g 1.9 g
21火	凍り豆腐のみそ汁 レバーと豚肉のケチャップあえ まぜっこサラダ		油揚げ こおり豆腐 みそ 豚レバー 豚肉 牛乳 揚げちりめん	だいこん はくさい キャバツ きゅうり にんじん こまつな	金芽米 さとう でんぷん コーンスターチ 油 白いりごま	664 kcal 28 g 23.7 g 1.9 g
22水	ワンタンスープ チンジャオロース パンバンジーサラダ		豚ひき肉 なたと 豚肉 はくしきさみ 牛乳	たまねぎ しめじ しょうが たけのこ もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ ピーマン	金芽米 さとう でんぷん ワンタン 白すりごま ごま油 油	565 kcal 26.3 g 16.3 g 2 g
23木	豆腐のみそ汁 かつおのスタミナ揚げ コンニャク寒天の酢のもの		豆腐 みそ かつお 牛乳 コンニャク寒天	だいこん えのきたけ たまねぎ ごぼう にんにく キャバツ きゅうり にんじん こまつな	金芽米 でんぷん さとう コーンスターチ 油	605 kcal 26.3 g 18.2 g 1.5 g
24金	ミネストローネ タンドリーチキン コールスローサラダ		牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ヨーグルト	にんじん トマト水煮 パセリ トマトピューレ にんにく セロリー たまねぎ しょうが キャバツ きゅうり レモン汁	コッパン さとう じゃが芋 油 オリーブ油	588 kcal 33.8 g 18.3 g 2.6 g
27月	いも団子汁 鶏肉のきのこあんかけ ほうれんそうのりマヨサラダ		鶏肉 きざみのり 牛乳	だいこん えのきたけ しめじ たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん みつば ほうれんそう	金芽米 でんぷん さとう いも団子 ノエッグ マヨネーズ	621 kcal 24.5 g 21.7 g 1.8 g
28火	豚汁 あんかけ肉団子(2個) アスバラサラダ		豚肉 みそ 五目野菜肉だんご 牛乳	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ キャバツ にんじん アスバラガス	金芽米 さとう 突こんにやく じゃが芋 油	595 kcal 21.5 g 21 g 1.8 g
29水	さわに椀 ホキのねぎみそ焼き なめたけあえ		豚肉 細切 TM ホキ ホキ 白みそ 牛乳	たまねぎ だいこん 長ねぎ キャバツ きゅうり なめたけ にんじん こまつな	金芽米	497 kcal 25.9 g 10.9 g 2.1 g
30木	キムチ汁 鶏唐揚げ(2個) もやしとコーンのサラダ 豆乳いちごクレープ		豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳 炊き込みわかめ	たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ もやし きゅうり ホールコーン にんじん	金芽米 コーナチ TM でんぷん さとう 豆乳いちごクレープ 油 ごま油	701 kcal 30.9 g 25.2 g 2.8 g
31金	豆乳スープ メンチカツ キャバツサラダ		豚肉 大豆 豆乳 みそ メンチカツ 牛乳	たまねぎ しめじ キャバツ きゅうり にんじん パセリ	まるパン さとう 油 オリーブ油	665 kcal 27.4 g 26.1 g 3.2 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

5月の給食に出てくる魚

どんな魚を使っているか見てみよう！



からふとしゃも

しゃもは、北海道の太平洋側のみ生息する15cmくらいの日本固有の魚ですが、給食では、カラフトシヤモと呼ばれる代用魚を使っています。骨がやわらかいので、頭から尾まで丸ごと食べられます。



さごし

さごしは、成長とともに名前が変わる「出世魚」です。50cmまでは「さごし」といい、70cm以上になると「さわら」と呼ばれます。さごしの「さ」はせまい、「ごし」は腰を意味して、細長い形を表していると言われていました。



かつお

かつおは、回遊魚といって、エサを追いかけて、太平洋を大群で移動します。春に日本付近にやってくるかつおを「初かつお」と呼びます。かつおは、干すとかたくなるので、「かたうお」と呼ばれたのが「かつお」の語源だそうです。



月々の、きゅうしょくゆうびんや季節の給食の様子、放射能に関する情報などホームページで詳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



朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!