



# 令和6年度 7月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市東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)	
1月	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 焼きアジの南蛮漬け 磯香あえ	豆腐 みそ あじ	牛乳 角ぎざみのり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しめじ 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう	ごま油	エネルギー 657 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.5 g
2火	牛乳 ごはん もずくのすまし汁 おろし焼肉 キャベツの香味漬け	松本の日 献立 鶏肉 細切かぼ 豚肉	牛乳 もずく	小松菜 にんじん	えのきたけ たまねぎ はくさい にんにく しょうが だいこん わかがーりんごぶれ モン汁 キャベツ きゅうり	金芽米 さとう	油 ごま油	エネルギー 709 kcal たんぱく質 44.7 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.1 g
3水	牛乳 コッペパン ミネストローネ 鶏のレモンソース マカロニマヨサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト水煮	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ レモン汁 きゅうり	コッペパン でんぱん さとう マカロニ	油 ノックマヨネ ーズ	エネルギー 862 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 4.1 g
4木	牛乳 ごはん だいこんのみそ汁 いわし梅煮 星空わかめサラダ	油揚げ みそ いわし	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン 梅	金芽米 さとう でんぱん	油	エネルギー 687 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.8 g
5金	牛乳 ごはん はるさめスープ えびしゅうまい(3コ) 大根サラダ	豆腐 えび たら	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ だいこん きゅうり	金芽米 春雨 パン粉 小麦粉 でんぱん さとう	白いりごま 油	エネルギー 745 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.6 g
8月	牛乳 菜めし そうめん風七タ汁 笹かまの磯辺揚げ(2枚) キラキラフルーツポンチ	七夕献立 極細かぼ 豚肉 かつお節 豆腐 笹かまぼこ	牛乳 青のり	広島葉 京菜 大根葉 にんじん みつば	えのきたけ だいこん パイン缶 みかん缶 星 型ナタデココ	金芽米 小麦粉 さとう	油	エネルギー 709 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 4.2 g
9火	牛乳 ごはん わかめ卵スープ キムタクごはんの具 こんがあえ	ごはん 混ぜて 食べて ください 豆腐 卵 豚肉	牛乳 わかめ 塩こんが	にんじん	たまねぎ 長ねぎ 白菜キムチ漬 つぼ漬 キャベツ きゅうり	金芽米	ごま油 白いりごま	エネルギー 674 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.1 g
10水	牛乳 米粉パン ジュリエンスープ 白身魚のレバターソース キャロットラペ	オリパラ 献立 豚肉 ホキ	牛乳	小松菜 パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ にんにく レモン汁	米粉パン コーンスターチ さとう	油 バター オリーブ油	エネルギー 587 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.2 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



## 食育だより

### 7月 月目標「暑さに負けない食事をしよう」

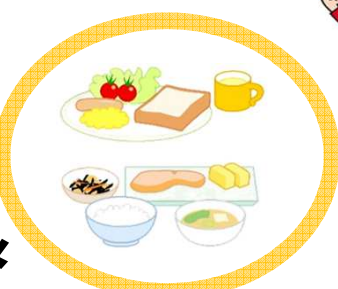


### 夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！

#### 元気ポイント1 まずは早起き、朝ごはん



&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要です。まずはこの2つをしっかりと守るようにしましょう。



元気に一日をスタート！

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になりがちです。毎日元気にすごすためのポイントを確認してみましょう。



#### 元気ポイント2

#### 間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、だらだら食べ続けないようにしましょう。



# 令和6年度 7月分 学校給食予定献立表(後半)

松本市東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)	
11木	牛乳 ごはん 夏野菜カレー ハバーグケチャップソース 海そうサラダ チョコレートクレープ	豚肉 鶏肉 乳・卵・小麦なし	牛乳 海そうサラダ	かぼちゃ トマト水煮 にんじん	しょうがにんにく たまねぎ なす ズッキーニ りんごピュレ キャベツ きゅうり	金芽米 さとう チョコレート(乳卵小麦なし) でんぷん	油 オリーブ油	エネルギー 969 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 36.6 g 食塩相当量 3 g
12金	牛乳 ごはん 塩豚汁 春巻き(2本) キャベツと小松菜のあえもの	豚肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	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 でんぷん	油 春雨 小麦粉	エネルギー 736 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.6 g
16火	牛乳 キャロットピラフ ABCスープ オムレツミートソース ポテトサラダ	豚肉 卵 鶏肉	牛乳	赤ピーマン にんじん パセリ トマト水煮	セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり	金芽米 マカロニ さとう じゃが芋 でんぷん	油	エネルギー 713 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.9 g
17水	牛乳 メロンパン コーン入り野菜スープ ポテトとチーズのカップ焼き 春雨サラダ	鶏肉 ポテト	牛乳 シュレットチーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン ホールコーン きゅうり キャベツ	まるパン マロニ じゃが芋 マロニ さとう	油 オリーブ油 ごま油	エネルギー 779 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 4.6 g
18木	牛乳 ごはん 中華肉団子スープ チンジャオロース まめっこサラダ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	しめじ はくさい しょうが たまねぎ たけのこ ややし きゅうり えだまめ	金芽米 さとう でんぷん	ごま油 油 白いりごま	エネルギー 795 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 28 g 食塩相当量 3.2 g
19金	牛乳 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉のカレー焼き じゃがさつまサラダ	豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	小松菜	だいこん はくさい ホールコーン きゅうり	金芽米 じゃが芋 さつま芋	油	エネルギー 694 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.1 g
22月	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 チキンカツ わかめサラダ	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 小麦粉 パン粉	油	エネルギー 754 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.7 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

## 東部給食センター調理室からこんにちは！

人気メニュー ★ポテトとチーズのカップ焼き★ 調理の様子です。

鉄板一枚ごとに計量し、カップに入れ、チーズをのせたら、焼き物機で焼きます。



じゃがいも・ベーコンと調味料をかままでまぜているところです。



よく混ぜ、全体にしっかり味付けし、美味しく食べてもらえるように心をこめて調理しています。

見た目にも美しく、ひとつひとつ、きれいに丁寧に心をかけています。

### 旭町中学校希望献立

旭町中学校は、みなさんが好きそうなメニューと栄養バランスを考えこの献立にしました。暑い夏ですがこの給食を食べて元気になってくれたら嬉しいです。



焼き上がり、焼き物機から出ました。温度を計ったら、それぞれのクラスのバットに人数分を数えて並べています。

