



令和6年度 7月分 学校給食予定献立表(前半)

〈C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
1月	菜めし	そうめん風七夕汁 笹カマの磯辺揚げ キラキラフルーツポンチ	極細かぼち豚肉 豆腐 笹かまぼこ 牛乳 青のり かつお節	広島菜 京菜 大根葉 みつば えのきたけ にんじん だいこん パイン缶 みかん缶 甘夏みかん缶 星型ナタデココ	金芽米 小麦粉 油 さとう	581 kcal 22.8 g 15.9 g 3.2 g
2火	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 ショウガ・パ・コン 牛乳 シレットチーズ	にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン・スト ホールコーン きゅうり キャベツ	まるパン 小麦粉 じゃが芋 マロニー さとう オリーブ油 ごま油	716 kcal 26.1 g 23.6 g 3.8 g
3水	ごはん	わかめ卵スープ キムタクごはんの具 こんがあげ	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 でんぷん 白いりごま	524 kcal 23.7 g 16.5 g 2.2 g
4木	ごはん	具だくさんみそ汁 焼きアジの南蛮漬け 磯香あげ	豆腐 みそ あじ 牛乳 角さざみのり	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	506 kcal 25.5 g 12.5 g 2.1 g
5金	キャロットピラフ	オニオンスープ オムレツミートソース ポテトサラダ	ショウガ・パ・コン 卵 鶏肉 豚肉 牛乳	赤ピーマン にんじん チンゲンサイ トマト水煮 たまねぎ ホールコーン きゅうり	金芽米 さとう じゃが芋 オリーブ油 油 でんぷん	502 kcal 18.6 g 16.8 g 2.9 g
8月	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	鶏肉 細切かぼち 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 かわり りんごピュレレモン汁 キャベツ きゅうり	金芽米 さとう 油 ごま油	555 kcal 29.4 g 16.9 g 2.4 g
9火	米粉パン	ジュリエンヌスープ 白身魚のレモンバターソース キャロットラペ	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	531 kcal 22.6 g 19.6 g 3 g
10水	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	539 kcal 26.8 g 14.3 g 1.6 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



食育だより

7月 月目標「暑さに負けない食事をしよう」

今の自分のからだは どんな調子ですか？チェックしてみましょう。

- 夜、よくねむれない
- 体がだるい
- 朝、おきるのがつらい
- なんとなく集中できない
- なんだかイライラする



チェックがついた人は・・・
夏バテかもしれません。

夏バテ回復のポイント6つ

- 水分をとる
- 食事は一日3食食べる
- 赤・緑・黄色の食べ物がそろった
バランスのよい食事を食べる
- 早く寝て、早く起きる
- アイスやジュースなど冷たいものばかりとらない
- 朝ごはんを毎日食べる



例えば、「十分に水分をとるようにしてみる」「冷たいものばかり食べるのをひかえる」など一つずつ見直してみてください。体調よく楽しい夏を過ごしましょう。予防にも効果があります。



令和6年度 7月分 学校給食予定献立表(後半)

<C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
11木	ごはん	ABCスープ 星のコロッケ もやしひじきサラダ	豚肉 牛乳 ひじき 鶏肉	にんじん パセリ セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン もやし きゅうり	金芽米 マカロニ パン粉 小麦粉 さとう 油 でんぷん 白いりごま じゃが芋	591 kcal 16.9 g 18.7 g 2.1 g
12金	ごはん	中華肉団子スープ チンジャオロース まめこサラダ	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 もやし きゅうり えだまめ	金芽米 さとう でんぷん ごま油 白いりごま	614 kcal 26.8 g 23.2 g 2.2 g
16火	コッパン	ミネストローネ ささみのレモンソース 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	コッパン でんぷん さとう マカロニ 油 ノエグ マヨネーズ	668 kcal 33.5 g 25.6 g 3.2 g
17水	ごはん	塩豚汁 春巻き 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 突こんにゃく じゃが芋 さとう 油 小麦粉 春雨 でんぷん	586 kcal 19.2 g 20.2 g 2 g
18木	ごはん	夏野菜カレー ハン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 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 キャベツ にんにく たまねぎ きゅうり なす スズキーニ りんごピュレ	金芽米 さとう チョコクレープ 油 でんぷん オリーブ油	769 kcal 27 g 30.6 g 2.4 g
19金	ごはん	はるさめスープ えびしゅうまい(2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 白いりごま 油 パン粉 さとう でんぷん 小麦粉	509 kcal 18.6 g 14.7 g 2.6 g
22月	ごはん	だいこんのみそ汁 チキンカツ 星空わかめサラダ	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 さとう	604 kcal 31.2 g 18.8 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

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。

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。

じゃがいも・ベーコンと調味料をかまでまぜているところです。

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。

よく混ぜ、全体にしっかりと味付けし、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。

焼き上がり、焼き物機から出てきました。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。

開智小学校希望献立

1年生から6年生のみなさんに好きなメニューを書いてもらいました。全校のみんなの希望では今回の献立と違う組み合わせになりましたが、給食委員会が、リクエストの多かったメニューを組み合わせで献立を考えてみました。