



令和6年度 7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

〈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・糧実)		
1月	牛乳 玄米入りごはん 夏野菜カレー 鶏唐揚げ(2個) ブロッコリーサラダ セタゼリー	豚肉 鶏肉 明善小 希望献立	牛乳	トマト水煮 ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ なす ホールコーン	金芽米 かつお玄米 じゃが芋 でんぷん さとう セタゼリー	油 オリーブ油	エネルギー 891 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.8 g	
2火	牛乳 コッパパン きのこと青菜のスープ かすとパンのトマトソース カラフルサラダ	ロースハム ショウガパスタ	牛乳	にんじん 小松菜 トマト水煮 赤パプリカ 黄パプリカ	しめじ えのきたけ セロリー にんにく なす ズッキーニ たまねぎ キャベツ	コッパパン スパゲッティ さとう	油 オリーブ油	エネルギー 664 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 4.5 g	
3水	牛乳 ごはん 蒟蒻麺スープ 焼きギョウザ(3個) もやしのナムル	焼き豚 なた ギョウザ	牛乳	ほうれんそう にんじん 小松菜	キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	金芽米 こんにゃく麺	ごま油 油 白いりごま	エネルギー 723 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.7 g	
4木	牛乳 ごはん いも団子汁 バサフライ こんにゃくめんサラダ	鶏肉 パサージュ	牛乳	にんじん みつば	だいこん えのきたけ きゅうり キャベツ	金芽米 いも団子 バターミックス パン粉 こんにゃく麺 さとう	油 ごま油	エネルギー 834 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.6 g	
5金	牛乳 ごはん 太平燕 きのこしょうまい(3個) 大根の中華あえ	豚肉 いか キノコ入シューマイ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ きくらげ だいこん きゅうり	金芽米 マロニー さとう	ごま油	エネルギー 742 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.9 g	
8月	牛乳 わかめごはん 豚汁 銀ヒラスの梅焼き なめたけあえ 豆乳パイングループ	豚肉 みそ 銀ひらす 明善中 希望献立 ← 乳・卵・小麦なし	牛乳 炊込わかめ	にんじん	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ ねり梅 キャベツ きゅうり なめたけ	金芽米 突こんにゃく じゃが芋 さとう でんぷん パイングループ		エネルギー 807 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.9 g	
9火	牛乳 クロワッサン(卵なし) オニオンスープ 鶏の香草パン粉焼き ラタトゥイユ・タブレ	ウインナー 鶏肉 オリンピック パラリンピック 応援献立	牛乳	にんじん パセリ 黄パプリカ 赤パプリカ トマト水煮	オリーブオイル たまねぎ ホールコーン にんにく ズッキーニ たまねぎ なす	クロワッサン パン粉 クスクス さとう	ノイックマヨネーズ 油 オリーブ油	エネルギー 691 kcal たんぱく質 33 g 脂質 35 g 食塩相当量 3.2 g	
10水	牛乳 ごはん みそちゃんこ 山賊焼き オニドレサラダ	豚肉 油揚げ みそ 鶏肉 松本の日	牛乳	にんじん アスパラガス	はくさい えのきたけ 長ねぎ しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	金芽米 しらたき でんぷん さとう	油	エネルギー 857 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 2.9 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！



元気に一日をスタート！

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つをしっかり守るようにしましょう。

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)

松本市西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 そうめん風汁 親子煮 キラキラフルーツゼリー 七夕献立	極細かぼち白 極細かぼち赤 極細かぼち黄 鶏肉 冷凍液卵	牛乳	にんじん いんげん	はくさい えのきたけ たまねぎ 長ねぎ しめじ 星型ナタデココ 甘夏みかん缶 パイナップル缶	金芽米 さとう カットゼリー(サイダー風味)		エネルギー 729 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.5 g
12金	牛乳 ごはん にらのみそ汁 あんかけ肉団子(3個) ゆかりあえ	豚ひき肉 みそ 五目野菜肉だんご	牛乳	にんじん にら	もやし だいこん きゅうり	金芽米 じゃが芋	油	エネルギー 702 kcal たんぱく質 27 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.8 g
16火	牛乳 食パン ミネストローネ ハムチーズフライ マヨポテトサラダ	豚肉 大豆 ムチーズ サンド フライ	牛乳	にんじん トマト水煮 パセリ	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり	食パン じゃが芋	オリーブ油 ノエッグ マヨネーズ	エネルギー 875 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 34 g 食塩相当量 4.3 g
17水	牛乳 ごはん 厚揚げ汁 豚丼の具 ごぼうのゴマドレサラダ	厚揚げ 豚肉 豚ひき肉 ごはんにのせて 食べてください	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ はくさい 長ねぎ しめじ ごぼう きゅうり ホールコーン	金芽米 でんがん しらたき さとう	油 白すりごま 白いりごま ノエッグ マヨネーズ	エネルギー 793 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.5 g
18木	牛乳 ごはん 野菜のみそ汁 いわしのおかか煮 青大豆のごまあえ	油揚げ みそ いわしおかか煮 青大豆	牛乳	にんじん 小松菜	はくさい だいこん もやし	金芽米 さとう	白すりごま	エネルギー 738 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.4 g
19金	牛乳 ごはん ジュリエンスープ ハンバーグ 枝豆サラダ	豚肉 豚ひき肉 大豆の華	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ	金芽米 さとう	油	エネルギー 781 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.8 g
22月	牛乳 ごはん 四川スープ 酢豚 やみつきキャベツ	ロースハム 豆腐 豚肉	牛乳 塩こんぶ	にんじん ピーマン	えのきたけ もやし 長ねぎ しょうが たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり にんにく	金芽米 でんがん さとう	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 758 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 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		



元気ポイント3

水分補給を上手にしよう!

暑くなると、こまめな水分補給が必要となります。みなさんは何を飲みますか?水分補給はどうしたらいいのか考えてみましょう。

ジュースやスポーツ飲料を飲みすぎると・・・



太りやすくなる



食欲がなくなる



疲れやすくなる



虫歯になりやすくなる

こんなことにも気を付けよう

スポーツ飲料の飲み方

スポーツ飲料は、激しい運動をした後や、たくさん汗をかいたときに補給するものとして、日常の水分補給として飲む習慣をつけないようにしましょう。



麦茶や牛乳を飲もう

日常生活の中での水分補給は麦茶や牛乳を飲みましょう。喉がかわいたと思う前に飲むことが大切です。給食のない日は特に家でも牛乳を飲むようにしましょう。



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