



令和6年度 8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

〈Cコース〉

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
23金	 ごはん	 ポークカレー 白身魚フライ 福神漬あえ	牛乳 豚肉 ホキ	しょうが たまねぎ りんご きゅうり 福神漬	にんにく にんじん ユレ キャベツ 小松菜	金芽米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 白いりごま	695 kcal 27.5 g 22.9 g 2.7 g
26月	 ごはん	 ワカメスープ カラフルタコライスの具 フルーツ白玉	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 豚肉 大豆	はくさい 長ねぎ たまねぎ ピーマン パイン缶	にんにく にんじん 黄パプリカ トマト水煮 白桃缶	金芽米 ごま油 油 さとう 白玉団子	607 kcal 24.9 g 15.7 g 2 g
27火	 切込み丸パン	 たまねぎと大豆のスープ ハンバーグトマトソース サラスパマヨサラダ	牛乳 ソーダ 大豆 豚肉	オニオン たまねぎ にんじん トマト水煮 きゅうり	ホールコーン	切込まるパン じゃが芋 オリーブ油 さとう スパゲティ ノンオイルマヨネーズ 白いんげん	682 kcal 28.8 g 26.5 g 3.5 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			

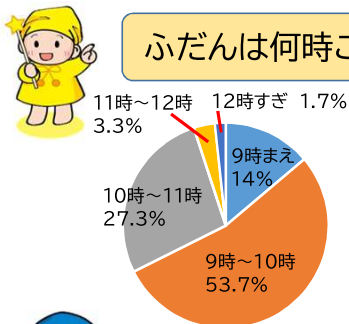
食育だより 8月 月目標「食生活の見直しをしよう」

できることから始めてみよう
早ね 早おき 朝ごはん

早ね・早おきして朝ごはんを食べることは、みんなが元気にたのしくすごすためにとても大切なことなので、できるところからはじめてみよう。

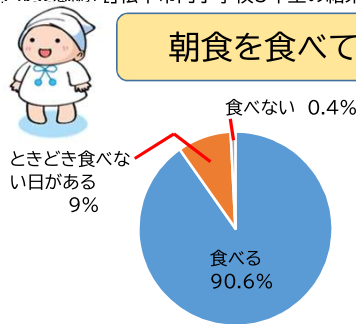
(令和4年度「長野県児童生徒の食に関する実態調査」松本市内小学校5年生の結果から)

ふだんは何時ごろねますか？



小学生の理想的な睡眠時間は9～12時間といわれています。何時にねて、何時に起きればいいのか決まりをつくろう。

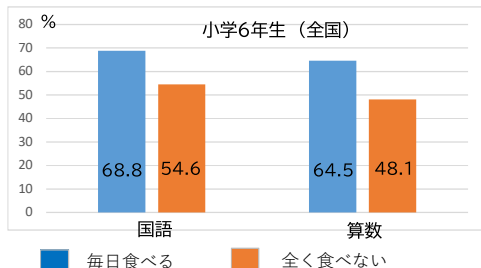
朝食を食べていますか？



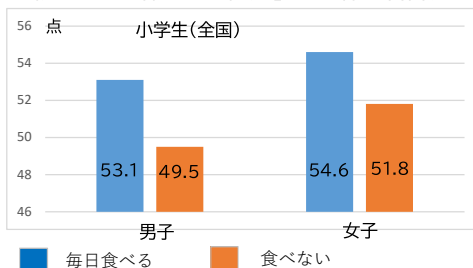
朝食を食べなかった理由として、「時間がない」「おなかがすいていなかった」が多かったです。早く起きると、ゆっくり食べられるよ。

朝ごはんを食べて学力・体力アップ

令和5年度文部科学省「全国学力・学習状況調査」
「朝ごはんの有無と平均正答率の関係」より



令和5年度スポーツ庁「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」
「朝ごはんと体力との関連」より 体力合計点



結果から、朝ごはんを「毎日食べている人」と「全く食べていない人」の正答率や合計点に違いがありました。どちらも、朝ごはんを「毎日食べている人」の数値が高くなっています。「毎日食べる朝ごはん」が1日の活動を支えています。

早ね・早おき・朝ごはん ○×クイズ

- わたしたちの体の中には、時計がある？○か×か
- 朝ごはんを食べなくても、お昼ごはんをしっかり食べればよい？○か×か
- 休みの日にたくさんねむれば、ふだんの日も時間がみじかくてもよい？○か×か

こたえ

- わたしたちの体の中には、1日周期でリズムをきざむ体内時計があるよ。
- × 朝ごはんは、午前中のエネルギーのもと。朝からしっかり食べて元気に活動しよう。
- × ねる時間はためられません。ふだんの日も、休みの日もしっかりねよう。



早ね・早おき・朝ごはん生活リズムも食生活も
ととのえて、2学期も元気にすごしてくださいね。



令和6年度 8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	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		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	
28 水	ごはん えびしゅうまい(2こ) 冷やし中華風サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 なた えび たら	たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ 長ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	金芽米 でんぱん こんにゃく 麺 さとう ごま油 白いりごま パン粉 小麦粉	562 kcal 21 g 16.7 g 2.6 g
29 木	わかめごはん 具だくさんみそ汁 鮭の塩焼き 切昆布の煮物 まつもとの日 こんだて	牛乳 わかめ 厚揚げ みそ サケ 鶏肉 刻みこんぶ 油揚げ 青大豆アミドリ	たまねぎ はくさい えのきたけ にんじん 長ねぎ なす	金芽米 じゃが芋 油 さとう	576 kcal 31.7 g 18.2 g 2.9 g
30 金	ごはん かきたま汁 春巻き のり酢あえ ラ・フランスゼリー げんち小学校 きぼうこんだて	牛乳 豆腐 豚肉 細切かぼ じき 卵 角さみのり	えのきたけ たまねぎ にんじん 長ねぎ もやし きゅうり 小松菜 キャベツ しょうが	金芽米 でんぱん 油 さとう ラフランスゼリー 春雨 小麦粉 ごま油	610 kcal 17.7 g 19.8 g 2.1 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	

や さい 8月31日は「野菜の日」

みなさんは1日にどのくらい野菜を食べていますか？野菜には、ビタミンなどの栄養素の他、多くの水分が含まれています。まだまだ暑い日が続きますので、しっかり野菜を食べて栄養と水分を補給をしましょう。



きゅうり 約95%	トマト 約94%	なす 約93%	ピーマン 約93%
ズッキーニ 約95%	とうもろこし 約77%	オクラ 約90%	かぼちゃ 約76%

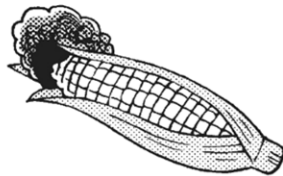
お手軽レシピ <きゅうりの中華あえ>
材料(4人分)
きゅうり…2本
A 酢・しょうゆ・さとう…各小さじ2
ごま油…小さじ1 塩…少々
作り方
①きゅうりを食べやすい大きさに切る。
②Aで①をあえる。



給食がない日も牛乳を飲もう！
牛乳には、成長期に欠かせないカルシウムやたんぱく質が多く含まれています。夏バテしない体づくりの手助けとなりますので、毎日飲むように心がけてください。

クイズ とうもろこしの実と 同じ数なのは？

- ①葉
- ②根
- ③ひげ(雌しべ)



クロックの フランス料理!?

クロックは、フランス料理の「クロケット」が明治時代に伝わり、日本で発展した料理といわれています。フランスのクロケットは、牛乳とバター、小麦粉でつくるベシャメルソースを使っていて、日本でいうクリームクロックのようなものです。日本では、おもにつぶしたじゃがいもが広く使われています。

