



# 令和6年度 8月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Aコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	献立名	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)		
21 水	牛乳 コッパパン タンホウタン じゃが芋カレー春巻き オニドレサラダ	鶏肉 冷凍液卵 ツナ ひきわり大豆	牛乳	にんじん 赤パプリカ	たまねぎ コーン ホールコーン 長ねぎ キャベツ きゅうり	コッパパン でんぷん じゃが芋 春巻きの皮 さとう	油	エネルギー 753 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.7 g	
22 木	牛乳 ごはん 四川スープ ジャンボもち米焼売 春雨サラダ	豚肉 豆腐 豚ひき肉	牛乳	にんじん	えのきたけ もやし 長ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり	金芽米 でんぷん さとう もち米 マロニー	ごま油	エネルギー 704 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.1 g	
23 金	牛乳 ごはん 厚揚げ汁 たらのおイマチーズ 焼き まめまめサラダ	豚ひき肉 厚揚げ みそ たら 大豆	牛乳 シレットチーズ	にんじん	たまねぎ だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	金芽米 さとう	ソイックマヨネーズ オリーブ油	エネルギー 700 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 21 g 食塩相当量 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

8月 月目標「食生活の見直しをしよう」

## 食生活で夏バテを予防しよう！

夏休み中はどのように過ごしていますか？暑い日が続くと、食欲が落ちたり、疲れやすくなったりして、「夏バテ」になりやすくなります。「夏バテ」は食事や生活から予防できるので、次のポイントができていないかチェックしましょう。

### 夏バテ予防のポイント

温かい物も食べる

冷たい料理や飲み物ばかりだと胃腸が弱ってしまうので、温かい料理や常温の飲み物も取り入れましょう。

バランスよく3食食べる

夏休みでも朝ごはんをしっかり食べましょう。また麺類はのどごしがよく食べやすいですが、麺だけでなくたんぱく質や野菜なども一緒に食べるようにしましょう。

こまめな水分補給

のどが渴いたと感じる前に水分をとるようにしましょう。1～2時間おきに、コップ一杯程度が目安です。

早寝早起き

早寝早起きを心がけて睡眠時間を確保しましょう。学校に行く時と同じような生活リズムで過ごしましょう。

### 夏バテ予防に効果的な食べ物



これらの食品を上手に取り入れて、夏バテを防ぎましょう！

疲労回復に効果的なビタミンB群が豊富です。

疲労回復に効果的なクエン酸が豊富です。

汗で排出されてしまうカリウムなどのミネラルや水分が多くふくまれています。





# 令和6年度 8月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Aコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	献立名 ・牛乳 ・主食 ・汁物 の順で ・主菜 並んでいます ・副菜	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)	
26月	牛乳 ごはん ジュリエンスープ ドライカレー フルーツ豆乳杏仁	豚肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん パセリ トマト水煮	たまねぎ キャベツ にんにくしょうが ホールコーン セロリー みかん缶 黄桃缶	金芽米 カットゼリー(リンゴ) 豆乳ゼリー	油	エネルギー 686 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16 g 食塩相当量 1.7 g
27火	牛乳 コッパパン オニオンスープ 鶏肉のマーマレード焼き さつまかぼちゃサラダ ヨーグルト	鶏肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ かぼちゃ	オオネギ たまねぎ しめじ ホールコーン しょうが にんにく きゅうり キャベツ	コッパパン マーマレード さとう さつま芋	油	エネルギー 771 kcal たんぱく質 41.6 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.5 g
28水	牛乳 ごはん 豆乳スープ ホキフライ こんにやくめんサラダ	野菜入りソーゼージ 大豆 豆乳 ホキ	牛乳	にんじん パセリ	ホールコーン はくさい たまねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 バターミックス パン粉 こんにやく麺 さとう	油 ごま油	エネルギー 735 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3 g
29木	牛乳 わかめごはん キムチ汁 鶏唐揚げ(2個) ブロッコリーサラダ 豆乳みかんクレープ <b>二子小希望献立</b> ←乳・卵・小麦なし	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 炊込わかめ	にんじん ブロッコリー	はくさい もやし 白菜キムチ漬 長ねぎ ホールコーン	金芽米 でんぱん コンスタチ さとう みかんクレープ	油 オリーブ油	エネルギー 803 kcal たんぱく質 34 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.8 g
30金	牛乳 ごはん 夏野菜みそ汁 長ねぎまんじゅう(3個) 松本の味 切昆布の煮物 <b>松本の日献立</b>	豆腐 みそ 長ねぎまんじゅう ちくわ 油揚げ	牛乳 刻みこんぶ	にんじん かぼちゃ いんげん	オクラ たまねぎ なす	金芽米 じゃが芋 さとう	油	エネルギー 741 kcal たんぱく質 28 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.4 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

## 郷土食について知ろう！



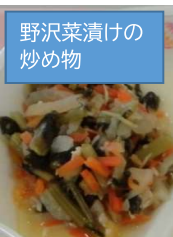
### 郷土食とは…

その地域の昔から伝わる料理や季節、行事にちなんだ料理を「郷土食」といいます。私たちが暮らす松本市や長野県の「郷土食」をみなさんはいくつ知っていますか？QRコードや下記のアドレスから挑戦してみてください！



<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLStfVqJV8L8n88IkB-LI>

そのほかにも、こんな郷土食を給食で出していますよ！



### 給食で出している郷土食を一部紹介します。



**8月** 松本市でお盆の時期に食べられている料理です。切り昆布と干し揚げを使って作りますが、給食では、干し揚げの代わりに、油揚げを使っています。



**8月** なすを油で炒めて、みそと砂糖で味付けした料理です。おてっかは「鉄火なす」とも呼ばれています。具は家庭によって違うようです。給食では、豚肉 なす にんじん 玉ねぎ ピーマンを入れることが多いです。

**12月** かぼちゃだんごは、冬至の行事食です。かぼちゃとあずきを煮た中に、小麦粉のだんごを入れたものです。このだんごを入れるのは、長野県の中でも、松本市や安曇野市周辺だけです。



月々の、きゅうしょくゆうびんや季節の給食の様子などホームページでわくわ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](mailto: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！