



令和6年度 8月分 学校給食予定献立表(前半)

<Cコース>

松本市西部学校給食センター

日曜	献立名	献立内容 ・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
22 木		しぜん 四川スープ ジャンボもち米焼売 はるさめ 春雨サラダ	豚肉 豆腐 豚ひき肉 牛乳	えのきたけ もやし 長ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん	金芽米 でんぶん さとう もち米 マロニー ごま油	599 kcal 24.9 g 18.4 g 2.1 g
23 金		とうじょう 豆乳スープ ホキフライ こんにゃくめんサラダ	野菜入りソーゼージ 大豆 豆乳 ホキ 牛乳	ホールコーン はくさい たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん パセリ	コッパン こんにゃく麺 さとう 油 ごま油 バターミックス パン粉	664 kcal 30.6 g 24.9 g 3.8 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」

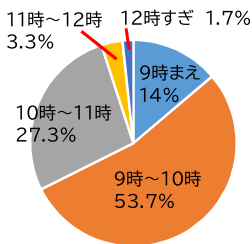
できることからはじめてみよう
早ね 早おき 朝ごはん



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。

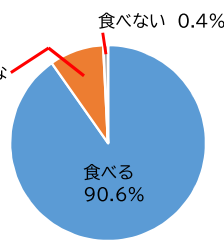
(令和4年度「長野県児童生徒の食に関する実態調査」松本市内小学校5年生の結果から)

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らう。

朝食を食べていますか？



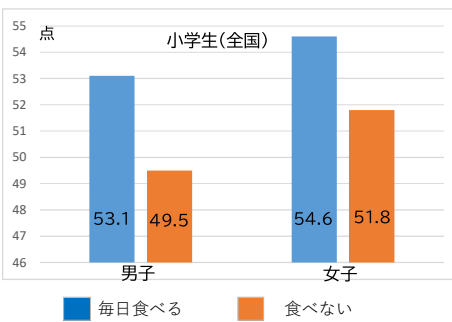
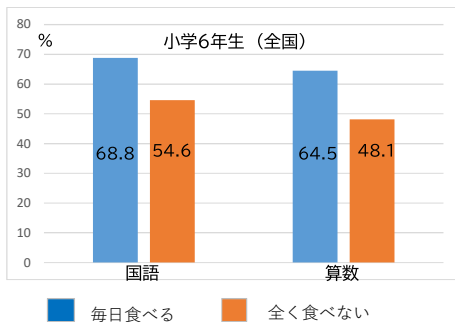
朝食を食べなかった理由として、「時間がない」「おなかがすいていなかった」が多かったです。早く起きると、ゆっくり食べられるよ。

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。

こたえ

早ね・早おき・朝ごはん O×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と食べればよい？○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

- 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>

松本市西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
26月	厚揚げ汁 たらのオイスター ^{マヨネーズ} 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 ^{マヨネーズ}	たまねぎ だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ にんじん	金芽米 さとう ノエツ ^{マヨネーズ} オリーブ油	584 kcal 30.5 g 20.7 g 2.1 g
27火	キムチ汁 鶏唐揚げ(2個) ブロッコリー ^{サラダ} 豆腐みかんクレープ	二子小希望献立 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 でんぷん コーンスターチ さとう みかんクレープ 油 オリーブ油	688 kcal 30 g 24.4 g 2.8 g
28水	夏野菜みそ汁 長ねぎまんじゅう(2個) 松本の味 切昆布の煮物	まつもとの日	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	588 kcal 23.5 g 15.8 g 2.1 g
29木	ジュリエンヌスープ ドライカレー フルーツ豆腐杏仁		豚肉 豚ひき肉 牛乳	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 みかん缶 黄桃缶 にんじん パセリトマト水煮	金芽米 カッセ ^{リ(リンゴ)} 豆腐ゼリー 油	581 kcal 23.7 g 15.6 g 1.7 g
30金	オニオンスープ 鶏肉のマーメレード焼き さつまかぼちゃ ^{サラダ} ヨーグルト		ショウ ^パ - ^コ 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ かぼちゃ オクラ ^{タマ} 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	コッパン マーメレード さとう さつま芋 油	678 kcal 36.8 g 17.7 g 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

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/1FAIpQLSfVqJV8L8n88ikB-LNBRJ_icrdHgZ

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。

切り昆布の煮物



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。

おてっか



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。

たけのこ汁



6月 たけのこ汁は、長野県の北信地域の郷土食です。雪が多く降る市域でしかとれないアクが少ないたけのこ(根曲がり竹)と、さば水煮缶が入っているのが特徴です。中信平では、破竹というたけのこを使ったりします。

かぼちゃだんご



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、きゅうしよくゆうびんや季節の給食の様子、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！