



# 令和6年度 9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 ・牛乳・主食 ・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)	
2月	牛乳 玄米入りごはん ハヤシライス プレーンオムレツ コールスローサラダ	豚肉 プレーンオムレツ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト水煮	にんにく たまねぎ しめじ キャバツ きゅうり レモン汁	金芽米 かつお玄米 じゃが芋	バター 油	エネルギー 801 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3 g
3火	牛乳 メロンパン コーンポタージュ 鶏ささみレモンソース マヨポテトサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ コーンペースト ホールコーン レモン汁 きゅうり	まるパン 和ビス でんぶん さとう じゃが芋	バター 油 ノエッグ マネース	エネルギー 933 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 35.4 g 食塩相当量 3.3 g
4水	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 鮭のみそチーズ焼き のりサラダ	こおり豆腐 みそ サケ 花かつお	牛乳 わかめ ジュレトーフ 角さざみのり	にんじん	たまねぎ はくさい もやし きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう	白いりごま 油	エネルギー 716 kcal たんぱく質 38 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.7 g
5木	牛乳 ごはん 松本豆腐汁 チンジャオロース じゃこおかか和え	ちくわ 豆腐 豚肉 花かつお	牛乳 揚げちりめん	にんじん 小松菜 赤パプリカ 黄パプリカ	たまねぎ えのきたけ しょうが たけのこ だいこん きゅうり	金芽米 さとう でんぶん	油	エネルギー 698 kcal たんぱく質 33 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3 g
6金	牛乳 ごはん さつま汁 あじフライ キャバツの中華漬け	鶏肉 みそ あじ松葉開きフライ	牛乳	にんじん	だいこん 長ねぎ キャ バツ きゅうり	金芽米 突こんにゃく さつま芋 さとう	油 ごま油	エネルギー 734 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.5 g
9月	牛乳 ごはん 蒟蒻麺スープ 焼きギョーザ(3個) もやしのナムル	豚肉 焼き豚 なると ギョーザ	牛乳	チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	キャバツ 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり もやし	金芽米 こんにゃく麺	ごま油 白いりごま	エネルギー 735 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.9 g
11水	牛乳 ごはん ワンタンスープ 厚揚げと豚肉のみそ炒め こんにゃく寒天の酢の物	豚ひき肉 なると みそ 豚肉 絹厚揚げ	牛乳 ココヤク寒天	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ しめじ しょうが にんにく 白菜キムチ漬 はくさい キャバツ きゅうり	金芽米 ワンタン さとう でんぶん	油	エネルギー 744 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.8 g
12木	牛乳 ごはん ポークカレー 鶏唐揚げ(2個) 春雨サラダ 豆乳グループ(チョコ)	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんごビュレ きゅうり キャバツ	金芽米 じゃが芋 でんぶん マロニー さとう	油	エネルギー 920 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.9 g
13金	牛乳 ごはん みそキムチ汁 かごかます塩麹焼き ひじきと大豆のサラダ	豚肉 豆腐 みそ かごかます 大豆 ツナフレーク	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん キャバツ 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり もやし	金芽米 さとう	ごま油 白いりごま	エネルギー 722 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.3 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

9月 月目標 「食生活の見直しをしよう」



一生元気で過ごすために

## 生活習慣病の予防を今から始めよう

### 朝食を食べる

- ◎食事回数が少なくなるほど肥満・高脂血症等の生活習慣病の発症を助長することになるので、1日3食に分けて食べましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえましょう。ごはんと具だくさんのみそ汁だけでもかなり栄養のバランスが整います。
- 早起きして、ゆっくり食べる時間を確保しましょう。



朝ごはんは  
脳と体にス  
イッチを入  
れてくれる

### 野菜・果物を適量食べる

- ビタミンや食物繊維をとりましょう。



### 塩分を減らそうという意識を持つ

- 調味料をたくさんかけないようにしましょう。
- ラーメンなどの汁を全部飲まないようにします。
- 塩分量を確認して、少ないものを選ぶ。



- \*これらの食品に食塩1gが含まれています
- ・濃口醤油小さじ1
- ・みそ大さじ1/2弱
- ・とんかつソース大さじ1
- ・マヨネーズ大さじ3.5
- ・ロースハム2枚



### 脂質・糖分をとりすぎない

- おやつは小皿に取り分けて食べましょう。





# 令和6年度 9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 ・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)	
17 火	牛乳 コッペパン オニオンスープ チリコンカン シーザーサラダ	ソルゴー・パ・コン 豚ひき肉 大豆 金時豆	牛乳 角チーズ 粉チーズ	にんじん パセリ トマトピュレ ブロッコリー	和わかて きゅうり たまねぎ しめじ にんにく キャベツ ホールコーン	コッペパン さとう	油 ノエッグ マヨネーズ オリーブ油	エネルギー 829 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 3.9 g
18 水	牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 パサフィッシュフライ キャベツサラダ	油揚げ みそ パサフィッシュ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 バターミックス パン粉 さとう	油	エネルギー 806 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.1 g
19 木	牛乳 ごはん さわに椀 鶏とさつま芋のごまみそ和え 白菜の昆布あえ	豚肉 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう えのきたけ はくさい きゅうり もやし	金芽米 さつま芋 でんぱん さとう	油 白いりごま	エネルギー 805 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.7 g
20 金	牛乳 栗ごはん お月見汁 芋煮 枝豆サラダ 抹茶プリン	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん みつば	だいこん たまねぎ 長ねぎ えだまめ キャベツ	金芽米 いも団子南瓜入り 里いも さとう 抹茶プリン	栗油	エネルギー 776 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 3.1 g
24 火	牛乳 ごはん 厚揚げ汁 鶏のくわ焼き かぼちゃサラダ	厚揚げ 豚ひき肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 かぶ	たまねぎ はくさい 長ねぎ	金芽米 でんぱん コーンスターチ	ノエッグ マヨネーズ	エネルギー 844 kcal たんぱく質 42.8 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 2.1 g
25 水	牛乳 きなこ揚げパン ポトフ コーンサラダ 鶏肉のガーリック炒め煮なし	野菜入りソーセージ きな粉 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト水煮	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン なす にんにく ズッキーニ なし	コッペパン じゃが芋 上白糖 さとう でんぱん	油	エネルギー 852 kcal たんぱく質 42.8 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3.6 g
26 木	牛乳 ごはん 凍り豆腐のみそ汁 さばのうま煮 なめたけあえ	油揚げ こおり豆腐 みそ さば	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう はくさい しょうが キャベツ きゅうり なめたけ	金芽米 さとう		エネルギー 808 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.2 g
30 月	牛乳 ごはん ワカメスープ 八宝菜 野菜のおかかあえ	鶏ひき肉 豆腐 いか 豚肉 花かつお	牛乳 わかめ	にんじん 赤パプリカ チンゲンサイ	えのきたけ 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし はくさい だいこん きゅうり	金芽米 でんぱん	油 ごま油	エネルギー 669 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.8 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

## エース 信州ACEプロジェクト

長野県は、平均寿命が男女ともに全国トップレベルの長寿が自慢です。一人ひとりが生きがいを持ち、健やかに幸せに暮らせるように、長野県が進めている健康づくり県民運動が「信州ACEプロジェクト」です。



### Action

【体を動かす】  
歩く、体操する、掃除をするなど、今より少し多く動こう。



### Check

【検診を受ける】  
自分は健康と思っていても、毎年検診を受ける。歯科チェックも。



### Eat

【健康に食べる】  
おいしく、体によい食生活を工夫し、健康に過ごす。

1日の野菜摂取量は小学校3,4年生で300g、中学生以上は350gが目安とされています。野菜のおかずをもう1品増やしましょう。



うま味たっぷりの濃い目のだしで、塩やしょうゆの使用量を減らしましょう。

”ゆる～い減塩”『ゆるしお』で、少しずつ塩分を減らしていきましょう。

\*よく食べよく寝ましょう\*



月々の、きゅうしょくゆうびんや季節の給食の様子、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!