



令和6年度 9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
2月		さわに碗 鶏とさつまいものごみそ和え 白菜の昆布和え	豚肉 油揚げ 鶏肉 みそ 牛乳 塩こんぶ	だいこん ごぼう えのきたけ はくさい きゅうり もやし にんじん 小松菜	金芽米 さつまい でんぱん さとう 油 白りごま	629 kcal 27.9 g 19.8 g 2 g
3火		凍り豆腐のみそ汁 さばのうま煮 なめたけ和え	油揚げ こおり豆腐 みそ さば 牛乳	ごぼう はくさいしょうが キャベツ きゅうり なめたけ にんじん 小松菜	金芽米 さとう	623 kcal 30.3 g 22.8 g 2.4 g
4水		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	たまねぎ えのきたけ しょうが たけのこ だいこん にんじん 小松菜 きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ	金芽米 さとう でんぱん 油	542 kcal 26.5 g 16.1 g 2.2 g
5木		ポークカレー 鶏唐揚げ(2個) 春雨サラダ 豆乳ルー(730)	豚肉 大豆 鶏肉 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ りんごピュレ きゅうり キャベツ にんじん	金芽米 じゃが芋 でんぱん マロニー さとう 油 クレープ	791 kcal 29.1 g 29.3 g 2.2 g
6金		オニオンスープ チリコンカン シーザーサラダ	シヨルダーベーコン 豚ひき肉 大豆 金時豆 牛乳 角チーズ 粉チーズ	わかツテ- たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん パセリ トマトビュレ ブロッコリー	コッパパン さとう 油 ノイグマソース オリーブ油	670 kcal 29.2 g 27.4 g 2.9 g
9月		さつまい あじフライ キャベツの中華漬け	鶏肉 みそ あじ松葉開きフライ 牛乳	だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 突こんにやく さつまい さとう 油 ごま油	584 kcal 23.6 g 16.5 g 2 g
10火		ワカメスープ 八宝菜 野菜のおかか和え	鶏ひき肉 豆腐 いか 豚肉 花かつお 牛乳 わかめ	えのきたけ 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 赤パプリカ もやし はくさい だいこん きゅうり チンゲンサイ	金芽米 でんぱん 油 ごま油	521 kcal 23.9 g 16.1 g 2.3 g
11水		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	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 じゃが芋 バターミックス パン粉 さとう 油	641 kcal 26 g 21 g 2.5 g
12木		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	だいこん たまねぎ 長ねぎ えだまめ キャベツ みつば にんじん	金芽米 栗 いも団子南瓜入り 里いも さとう 抹茶プリン	611 kcal 23.8 g 15.7 g 2.3 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

9月 月目標「規則正しい食事をしよう」

～新学期に慣れましたか？生活リズムをととのえよう～

夏休み中は、夜更かしや朝寝坊が多くなりがちで、生活リズムが乱れていませんか？
新学期がスタートして2週間経ちました。生活リズムをととのえて、毎日、元気に過ごせるようにしましょう。

生活リズムを
ととのえるには

早寝・早起きで睡眠をしっかりとする



間食は時間と量を決めよう

他の食事に影響しないように、食べる時間と量に気を付けながら
食べるようにしましょう。



昼間に身体を動かす

運動



3食を決まった時間に
しっかり食べる

食事



寝る前の過ごし方に注意しよう

寝る前はテレビやゲーム機、スマートフォンなどの強い光を避け、
部屋を暗くして早めに寝るように心がけましょう。

人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。
この時計は、朝の光を浴びる、朝食を食べるなど、規則正しい生活を送ることで、
24時間の周期に修正されます。これによって、生活リズムがととのいます。



令和6年度 9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
13金	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	たまねぎ コーンポ ホールコーン レモン汁 きゅうり にんじん パセリ	まるパン 和ビス でんぱん さとう じゃが芋 バター 油 ノエッグ マヨネーズ	749 kcal 30.3 g 29.5 g 2.4 g
17火	具だくさんみそ汁 鮭のみそチーズ焼き のりサラダ	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 わかめ 花かつお 牛乳 シュレットチーズ きざみのり	たまねぎ はくさい もやし きゅうり にんじん	金芽米 じゃが芋 さとう 白いりごま 油	552 kcal 29.6 g 15.9 g 2 g
18水	えびボールスープ 肉しゅうまい(2個) だいこんサラダ	えびボール 肉しゅうまい(2個) だいこんサラダ	えびボール 肉シューマイ 牛乳	たまねぎ たけのこ はくさい だいこん きゅうり にんじん チンゲンサイ	金芽米 さとう ごま油 白いりごま	582 kcal 23.5 g 16.9 g 1.9 g
19木	ハヤシライス プレーンオムレツ コールスローサラダ	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	にんにく たまねぎ しめじ キャバツ きゅうり レモン汁 にんじん トマト水煮	金芽米 かつお玄米 じゃが芋 バター 油	630 kcal 23.6 g 21 g 2.3 g
20金	厚揚げ汁 鶏のくわ焼き かぼちゃサラダ	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	たまねぎ はくさい 長ねぎ 小松菜 にんじん カボチャ	金芽米 でんぱん コーンスターチ ノエッグ マヨネーズ	651 kcal 27.4 g 26.6 g 1.7 g
24火	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	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 なたと 豚肉 絹厚揚げ みそ 牛乳 コンヤク寒天	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 にんじん チンゲンサイ ピーマン	金芽米 ワンタン さとう でんぱん 油	580 kcal 22.9 g 18.3 g 2.2 g
26木	鶏鶏麺スープ 焼きギョーザ(2個) もやしのナムル	鶏鶏麺スープ 焼きギョーザ(2個) もやしのナムル	豚肉 焼き豚 なたと ギョーザ 牛乳	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 チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	金芽米 こんにゃく麺 ごま油 白いりごま	553 kcal 21.7 g 16.4 g 2.2 g
27金	ポトフ コーンサラダ なし	ポトフ コーンサラダ なし	野菜入りソーセージ きな粉 牛乳	セロリー たまねぎ キャバツ きゅうり ホールコーン なし にんじん ブロッコリー	コッペパン じゃが芋 上白糖 油	650 kcal 23.5 g 25.7 g 2.6 g
30月	みそキムチ汁 かごかます塩麹焼き ひじきと大豆のササガ	みそキムチ汁 かごかます塩麹焼き ひじきと大豆のササガ	豚肉 豆腐 みそ かごかます 大豆 ツナフレーク 牛乳 ひじき	だいこん キャバツ 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり もやし にんじん	金芽米 さとう ごま油 白いりごま	558 kcal 29.7 g 18.6 g 1.9 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

エス 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もち、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生
3,4年生で30g、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、きゅうりよ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!