



令和6年度 1月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Cコース〉

松本市東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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤	緑	黄	
			おもに体の組織をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーとなる食品	
9木	 ごはん	 大豆入りポテトマスープ チキンカツ ツナサラダ	牛乳 野菜入りソーセージ 大豆 鶏肉 ツナフレーク	たまねぎ にんじん トマト水煮 きゅうり キャベツ	金芽米 ジャが芋 小麦粉 パン粉 油	660 kcal 31.2 g 22.8 g 2 g
10金	 ごはん	 いも団子スープ 豚肉とレコンの中華あん ポテトサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉	はくさい にんじん しめじ れんこん たまねぎ たけのこ きゅうり	金芽米 いも団子 でんぶん 油 ごま油 ジャが芋	625 kcal 20 g 19.1 g 2.1 g
14火	 コッペパン	 コーン入り野菜スープ パン・ビーツ・ポテト ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 ショウガ・パ・コン 牛肉	にんじん たまねぎ きゅうり コーン・パース ホールコーン チンゲンサイ にんにく セロリー トマト水煮 ブロッコリー キャベツ	コッペパン マカロニ バター さとう 油	614 kcal 27.7 g 19.7 g 3.1 g
15水	 ごはん	 玄米だんごのお雑煮風 ぶりの塩焼き 三色なます 伊予柑ゼリー	牛乳 鶏肉 祝なると ぶり	はくさい にんじん みつば だいこん きゅうり	金芽米 玄米だんご さとう 伊予柑ゼリー	560 kcal 24.7 g 18.1 g 1.9 g
16木	 ごはん	 中華卵スープ コーンシューマイ(2コ) まめこサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ もやし きゅうり えだまめ ホールコーン	金芽米 ごま油 でんぶん さとう 油 白いりごま パン粉 小麦粉	566 kcal 25 g 17.5 g 2 g
17金	 ごはん	 春雨スープ 大豆入りドライカレー フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ヨーグルト	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ にんにく 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	金芽米 マロニー さとう	606 kcal 27.8 g 16.7 g 1.8 g
20月	 ごはん	 きゃべつのスープ ハバーク照り焼きソース もやしひじきサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 ひじき	にんじん ホールコーン キャベツ ほうれんそう もやし きゅうり たまねぎ	金芽米 さとう でんぶん 油 白いりごま	590 kcal 24.6 g 19.2 g 2.3 g
21火	 メロンパン	 ABCスープ ポテトとチーズのアップ焼き 海そうサラダ	牛乳 豚肉 ショウガ・パ・コン シュレットチーズ 海そうサラダ	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン だいこん きゅうり	まるパン 和光ス マカロニ ジャが芋 オリーブ油 さとう	690 kcal 24.8 g 23.6 g 3.4 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						

食育だより

1月 月目標「食べ物や食事ができるまでについて知ろう」

～ 食べ物ができるまで ～

漁師さんが海に出て、旬のおいしい魚や貝などを獲ってきます。
長野県でもニジマスなどを養殖しています。

魚を獲り、牛や豚を飼う

畜産農家さんが、牧場や畜舎で1年中休みなく動物たちの世話をしています。

お米を育てる

野菜・くだものを育てる

野菜やくだもの農家さんが、りんごやにんじん、長いもや長ねぎなど、松本市の土地に合った野菜やくだものを手間暇かけて、おいしく育てます。

米農家さんが、田んぼでお米を育てます。
おいしいお米を作るために、春の田植えから秋の収穫まで、手間暇をかけて稲の世話をしています。





令和6年度 1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	・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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
				赤	緑	黄	
				おもに体の組織をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーとなる食品	
22水	 ごはん	 キムチ鍋 さばのみそ煮 切干大根のいり煮		牛乳 豚肉 焼き豆腐 みそ さば 鶏肉 ちくわ 油揚げ	にんにく 白菜キムチ漬 長ねぎ はくさい にんじん 切干し大根	金芽米 ごま油 さとう 油 でんぱん	634 kcal 29.4 g 22.7 g 2.4 g
23木	 わかめごはん	 豚汁 山賊焼き 春雨サラダ チョコレートループ		牛乳 わかめ 豚肉 みそ 鶏肉	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん 長ねぎ きゅうり キャベツ にんにく りんごジュース しょうが	金芽米 油 じゃが芋 突こんにゃく でんぱん マロニー さとう ごま油 チョコレート	725 kcal 25.8 g 29.1 g 3.4 g
24金	 ごはん	 根菜の粕汁 めだいの幽庵焼き なめたけあえ		牛乳 鶏肉 油揚げ みそ めだい	ごぼう だいこん にんじん 長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ ゆず	金芽米 突こんにゃく さとう	526 kcal 28.9 g 15.5 g 1.6 g
27月	 減量ごはん	 カレーうどん汁 ちくわの天ぷら(2本) こんぶあえ ふりかけ		牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ 塩こんぶ	にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 うどん さとう 小麦粉 油	608 kcal 21.2 g 19.7 g 2.2 g
28火	 まるパン	 ジュリエンスープ ホキフライトマトソース ごぼうサラダ		牛乳 豚肉 豚肉 ホキ	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ にんにく トマト水煮 ごぼう きゅうり ホールコーン	まるパン 小麦粉 パン粉 油 オリーブ油 さとう	613 kcal 29.3 g 21.3 g 3 g
29水	 ごはん	 具だくさんみそ汁 おろし焼肉 たくあんあえ		牛乳 豆腐 わかめ みそ 豚肉	ごぼう しめじ たまねぎ 長ねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん ねりわさ しょうが りんご キャベツ 小松菜 細切たくあん	金芽米 じゃが芋 油 さとう	563 kcal 27.7 g 17.3 g 1.7 g
30木	 ごはん	 ミートボール野菜スープ ガーリックチキン チーズおかかサラダ		牛乳 豚肉 鶏肉 角チーズ 花かつお	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんにく	金芽米 オリーブ油 でんぱん 油	519 kcal 25.7 g 21 g 1.7 g
31金	 ごはん	 ハヤシライス かにクリームコロッケ ほたてと大根のサラダ		牛乳 豚肉 かに 大豆 ほたてフレーク	たまねぎ にんじん にんにく だいこん きゅうり	金芽米 油 じゃが芋 白いりごま 小麦粉 コーンフラワー さとう バターオイル パン粉 でんぱん	717 kcal 24.2 g 30 g 2.8 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日
にはこのマークがつきます

東部学校給食センター おしごと紹介 ～出発編～



盛り付けた食缶をコンテナへ
運び入れています。



全部がそろっているか、2人で
しっかり確認します。



みなさんの学校へ向かってトラック出発！



確認したら、トラックの
運転手さんに引き渡します。

給食おすすめレシピ「チーズおかかサラダ」

〈材料〉4人分

キャベツ 140g
きゅうり 20g
にんじん 20g
角チーズ 20g
しょうゆ 小さじ1強
かつお節 3g

〈作り方〉

①キャベツ、にんじんは細切り、きゅうりは輪切りにする。
②ふっとうしたお湯で①をさっとゆでて、流水で冷やす。
③②の水気を切り、角チーズ、しょうゆ、かつお節を加え、よく混ぜたら出来上がり。

チーズ、かつお節が相性ぴったりのサラダです。カルシウムをおぎなうことができます。

島内小学校希望献立

全校アンケートをもとに、島内小で人気のメニューの中から寒い冬に心も体もあたたまる献立を考えました。

給食のない日は、おうちで牛乳！

学校給食のない土日や冬休み中もカルシウム不足にならないよう、牛乳などからカルシウムを摂取しましょう。

