



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 | | 材 料 名 | | | エネルギー | | |
|-----|-----|-----------------------------|--|---|--|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| | | の順で並んでいます | | 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 | | |
| 9木 | | | あつ湯 厚揚げ汁 手作リシューマイ 野菜たっぷりサラダ | 厚揚げ 豚ひき肉 冷凍液卵 牛乳 | にんじん 小松菜 ブロッコリー 赤パプリカ たまねぎ はくさい 長ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり ホールコーン 炒-アピ伽 | 金芽米 でんぷん パン粉 しゅうまいの皮 さとう 白いりごま 油 | 624 kcal 24.7 g 22.4 g 1.9 g | | |
| 10金 | | | ジュリエンスープ 鶏肉のレモンソース マヨポテトサラダ | 豚肉 鶏肉 牛乳 | たまねぎ キャベツ レモン汁 きゅうり にんじん | コッパパン でんぷん さとう じゃが芋 油 Igg'ケアマヨース (卵不使用) | 665 kcal 33.8 g 24.2 g 2.8 g | | |
| 14火 | | | こんさいしる 根菜汁 さけ 鮭の塩焼き のめわな 野沢菜づけ和え | きゅうしよく きねんび こんだて | 厚揚げ みそ サケ 牛乳 | にんじん 野沢菜漬 たまねぎ ごぼう 長ねぎ だいこん | 金芽米 じゃが芋 | 544 kcal 25.7 g 17.9 g 1.5 g | |
| 15水 | | | かすしる 粕汁 とりにく 鶏肉のきのこあんかけ なめたけあえ | | 豚肉 みそ 鶏肉 牛乳 | しょうが だいこん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり なめたけ にんじん 小松菜 | 金芽米 突こんにかく さとう でんぷん | 518 kcal 30.4 g 11.9 g 2 g | |
| 16木 | | | とうりょう 豆乳ちゃんぽんうどん ショ-ロンポー(2個) だいこんの中華あえ | 豚肉 いか えび かまぼこ 豆乳 ショ-ロンポー- 牛乳 わかめ | キャベツ もやし にんにく だいこん にんじん | 金芽米 うどん さとう ごま油 | 560 kcal 23.2 g 14.8 g 2.2 g | | |
| 17金 | | | オニオンスープ カレースパゲティ コールスローサラダ | 鶏肉 牛乳 ソルダ-バ-コン | にんじん パセリ ピーマン オオワケ たまねぎ ホールコーン にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ きゅうり レモン汁 | ミニコッパパン スパゲティ オリーブ油 油 Igg'ケアマヨース (卵不使用) | 593 kcal 22.8 g 21.2 g 3.5 g | | |
| 20月 | | | キムチ汁 とりにく 鶏唐揚げ(2個) はるまめ 春雨サラダ | 菅野中 きぼうこんだて | 豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳 | はくさい もやし 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン にんじん | 金芽米 でんぷん マロニー さとう みかんゼリー 油 ごま油 | 642 kcal 27.2 g 19 g 2 g | |
| 21火 | | | はりはりなべ はるまき もやしのごまあえ | | 豚肉 油揚げ 春巻き 牛乳 | 梅 長ねぎ はくさい 水菜 もやし きゅうり にんじん 野沢菜 | 金芽米 さとう 油 白すりごま | 609 kcal 22.7 g 22.9 g 2.1 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

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

お米を育てる



畜産農家さんが、牧場や畜舎で1年中休まなく動物たちの世話をしています。



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>

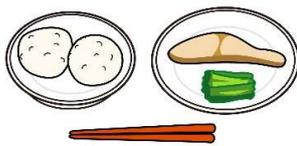
松本市西部学校給食センター

| 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 | | |
| 22 水 | | ワカメスープ あんかけ肉団子(2個) だいこんのナムル | 豆腐 細切かぼ ^ト 肉だんご わかめ 牛乳 | もやし えのきたけ 長ねぎ だいこん きゅうり にんじん | 金芽米 ごま油 | 516 kcal 19.4 g 14.5 g 2.4 g | | |
| 23 木 | | 七草いもち汁 ホッケの塩焼き 炒めなます | 鶏肉 かまぼこ ホッケ 牛乳 | にんじん みつば かぶの葉 たまねぎ こかが だいこん れんこん | 金芽米 いもち さとう 油 白いりごま | 519 kcal 24.2 g 12.3 g 2.2 g | | |
| 24 金 | | きのこ青菜のスープ ミートグラタン コーンサラダ いちごジャム | ロースハム 牛乳 生クリーム シュレット ^ズ 豚ひき肉 | にんじん 小松菜 カットト しめじ えのきたけ セロリー にんにく わかつ ^テ キヤベツ きゅうり ホールコーン | コッパン 冷凍マカロニ 米粉 いちごジャム 油 | 780 kcal 29.5 g 22 g 3.1 g | | |
| 27 月 | | みそちゃんこ ちくわの蒲揚げ(2個) だいこんのおかかあえ | 豚肉 油揚げ みそ ちくわ 花かつお 牛乳 | はくさい えのきたけ 長ねぎ しめじ だいこん キヤベツ にんじん | 金芽米 しらたき でんぷん さとう 油 | 566 kcal 21 g 17.4 g 2.2 g | | |
| 28 火 | | チキンカレー ハンバーグ マロニーサラダ ミルメーク | 鶏肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆乳 大豆の華 牛乳 | しょうが にんにく たまねぎ りんごビュレ 水菜 キヤベツ にんじん | 金芽米 じゃが芋 油 さとう マロニー ミルメーク(コヒ) | 722 kcal 28.5 g 23.1 g 2.7 g | | |
| 29 水 | | 春雨すまし さばのみそ煮 もやしのり酢あえ | 鶏肉 さば みそ 牛乳 角ぎざみのり | たまねぎ 長ねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん | 金芽米 マロニー さとう | 567 kcal 26.6 g 17.6 g 2.2 g | | |
| 30 木 | | 豚汁 いわしのおかか煮 ほうれんそうのりマヨ ^{ラダ} | 豚肉 みそ いわしおかか煮 牛乳 角ぎざみのり | ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ もやし きゅうり にんじん ほうれんそう | 金芽米 突こんにやく じゃが芋 Egg ^{マヨネーズ} (卵不使用) | 606 kcal 24.3 g 23.2 g 2 g | | |
| 31 金 | | ミネストローネ ロングメンチカツ オンドレサラダ | 豚肉 大豆 牛乳 ロングメンチカツ | にんにく セロリー たまねぎ キヤベツ きゅうり にんじん カットト パセリ ホールコーン | コッパン じゃが芋 さとう オリーブ油 油 | 708 kcal 28.3 g 26.9 g 3.5 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 |

今月は全国学校給食週間があります。

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。

献立は、おにぎり・塩鮭・菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

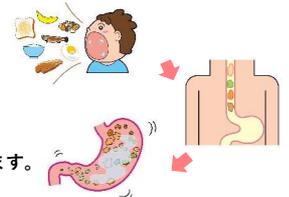


明治22年頃の給食

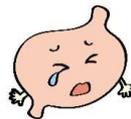
楽しく食べると体にも良いことがあります

食べ物は、口から食道を通して胃にいきます。
胃では・・・

- ①さらに食べ物を細かくドロドロにします。
- ②胃液（食べ物を消化する液）が出て分解します。



胃の働きは、心と関係しています。



イライラしたり、おこったり、悲しんだりしていると、胃液の出が悪くなって食べ物の消化が十分にできなくなり、胃が痛くなったりするよ。

胃はとても正直で私たちが楽しく食事していると胃も調子よく働くんだよ。



月々の、きゅうしょくや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
みんなて食べると
元気がアップ!