



令和6年度 3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	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		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	
3月	 ごはん	 根菜のみそ汁 ソースチキンカツ よろこんぶあえ	豆腐 みそ 鶏肉 牛乳 塩こんぶ	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 こんにやく じゃが芋 小麦粉 パン粉 さとう 油	618 kcal 29.5 g 17.9 g 2.4 g
4火	 コッパパン	 ブラウンシチュー チーズオムレツ ブロッコリーサラダ	豚肉 卵 チーズ 牛乳	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん ブロッコリー コッパパン じゃが芋 さとう 油 でんぱん	688 kcal 28.5 g 26.4 g 3.4 g
5水	 ごはん	 ワンタンスープ 厚揚げ入りプルコギ もやしのナムル	豚肉 なると 厚揚げ 牛乳	たまねぎ はくさい にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん にら 小松菜 金芽米 ワンタン しらたき さとう ごま油 白いりごま	591 kcal 24.5 g 19.8 g 2 g
6木	 ちらしずし	 花ふのすまし汁 えびしゅうまい (2個) 春色サラダ ひしもち	鶏肉 えび たら ツナフレーク 大豆 牛乳	えのきたけ はくさい だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん みつば しいたけ たけのこ れんこん かんぴょう 金芽米 花ふ さとう ひしもち 油 パン粉 小麦粉 でんぱん	674 kcal 23.2 g 16 g 3.4 g
7金	 ごはん	 具だくさんみそ汁 かつおフライ かぼちゃラタ	厚揚げ みそ かつお 牛乳	だいこん たまねぎ しめじ きゅうり にんじん 小松菜 かぼちゃ 金芽米 油 小麦粉 パン粉	594 kcal 23.7 g 19 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日
にはこのマークがつきます



食育だより



3月 月目標「一年間の給食を振り返ろう」

今年度も残りわずかとなりました。給食や授業を通じてこの1年、みなさんへ大切なことを伝えてきました。1年間の自分の食生活や給食を振り返って、できたことは□にチェックをしてみましょう。

いくつかチェックできたかな？
できることからチャレンジして
いきましょう。



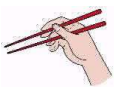
☐ 朝ごはんを毎日食べましたか



☐ 身支度や手洗いなどの食事前の準備が
清潔にできましたか



☐ はしの持ち方や食べ方などのマナーを
身につけられましたか



☐ よく噛んで食べましたか



☐ 苦手なものにもチャレンジできましたか



☐ 郷土食や行事食について知ることが
できましたか



☐ いただきます、ごちそうさまの食事の
あいさつができましたか



☐ 栄養バランスのよい食事について、
学ぶことができましたか



ご卒業おめでとうございます



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小学校での給食の思い出は作れましたか？成長すると、自分で食べ物を選んだり、料理を作ったりする機会も増えていきます。今まで学んだことや、給食の献立を参考にして栄養バランスのよい食事を心がけてください。





令和6年度 3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	・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 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	
10月	 玄米入りごはん	 ポークカレー ハンバーグ ふくじん汁 福神漬あえ		豚肉 鶏肉 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ りんごピューレ キャベツ きゅうり 福神漬 にんじん	金芽米 ゆかり玄米 じゃが芋 油 でんぷん	701 kcal 26.7 g 24.9 g 2.5 g
11火	 背割りコッパパン	 ポトフ フランクフルト コーンサラダ	パンにはさんで 食べてね	豚肉 フランクフルト 牛乳	セロリ たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん トマトピューレ	コッパパン じゃが芋 さとう 油	643 kcal 25.4 g 28 g 3.7 g
12水	 赤飯	 お祝いすまし汁 チキン南蛮 春雨サラダ お祝いケーキ タルタルソース	乳・卵・小麦 なし そつぎょう おいおい こんだて 卵なし	小豆 祝なると 豆腐 鶏肉 牛乳	えのきたけ だいこん はくさい きゅうり キャベツ にんじん みつば	金芽米 もち米 でんぷん さとう マロニー 油 ごま油 お祝いケーキ ノエッグ タルタルソース	749 kcal 29 g 24.5 g 2.3 g
13木	 ごはん	 豚汁 さばのカレー焼き のり酢あえ		豚肉 みそ さば 牛乳 角きざみのり	ごぼう たまねぎ だいこん しょうが 長ねぎ もやし きゅうり にんじん ほうれんそう	金芽米 突こんにゃく さとう 油	547 kcal 26.4 g 19.5 g 1.6 g
14金	 ごはん	 いも団子汁 キムタクごはんの具 ごぼうサラダ		鶏肉 豚肉 牛乳	だいこん えのきたけ 長ねぎ たまねぎ 白菜キムチ漬 つぼ漬 ごぼう きゅうり ホールコーン にんじん	金芽米 いも団子 さとう ごま油 油	553 kcal 22.4 g 14.5 g 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							

～春休み中は普段できない作業をします～

長期連休中は、調理場内外の清掃や機械の点検・整備、調理器具・食缶・お皿・カップの洗浄を行います。春休みは新年度に変わるため、すべての表示を新しい児童生徒数に合わせるが必要になり、約2週間しか時間がないので、非常に大変です。



お皿約8000枚、カップ約16000枚、手作業で1枚1枚丁寧にみがきます。

場内には、たくさんの換気扇があります。部品を一つずつ外し、洗浄します。



給食のない日は、おうちで牛乳！



牛乳に含まれるカルシウムは、骨の成長や健康な骨の形成に必要な栄養素です。しかし、今1日に必要な小中学生のカルシウム推奨量(650～1,000mg)に対して給食のない日は、小中学生で200～470mg(牛乳180～530mLほど)も不足しています。

小中学生は、一生のうちで骨量を大きく増やす大事な時期です。学校給食のない土日や春休み中も毎日コツコツカルシウムをとりましょう。

給食おすすめレシピ 「ポークカレー」



〈材料〉4人分

豚肉	80 g
じゃがいも	120 g
にんじん	80 g
たまねぎ	80 g
しょうが(すりおろす)	少々
にんにく(すりおろす)	少々
油	適量
塩	少々
カレー粉	少々
ケチャップ	大さじ1
チャツネ	5 g
しょうゆ	小さじ1
中濃ソース	大さじ1/2
カレールウ	45 g
ガラムマサラ	少々
水	500ml程度

〈作り方〉

- ① 豚肉・じゃがいも・にんじんは一口大に切り、たまねぎはくし型に切る。
- ② 鍋に油を入れ、にんにく・しょうがを軽く炒め、たまねぎを加え、しっかり炒める。
- ③ 豚肉・塩・カレー粉を入れて炒め、にんじんを入れてよく炒める。
- ④ じゃがいもを入れてひと混ぜしたらケチャップ・チャツネ・しょうゆ・中濃ソース・水を入れて煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、火を止めてカレールウを入れて弱火で煮込む。
- ⑥ 最後にガラムマサラを入れて出来上がり。

給食センターでは大きな釜で一度にたくさん作るため、ご家庭で作るときに比べ、野菜から出てくる水分や味などに違いが出てきます。調節しながら作ってみてください。