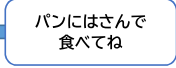
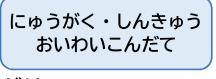




令和7年度 4月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市東部学校給食センター

〈Cコース〉

日曜	料理名	・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	
7月	 ごはん	 豚汁 メンチカツ じゃこおかあえ		牛乳 揚げちりめん 豚肉 みそ 鶏肉 花かつお	ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 じゃが芋 突こんにゃく パン粉 油 でんぶん さとう	619 kcal 24.6 g 21.9 g 2 g
8火	 背割りコッパパン	 大豆入りポトフ ワンフルサルサ ツナコーンサラダ	 パンにはさんで 食べてね	牛乳 豚肉 大豆 ワンフル ツナフレーク	セロリ たまねぎ キャベツ にんにく ホールコーン だいこん きゅうり にんじん トマト水煮	コッパパン じゃが芋 さとう 油 オリーブ油	672 kcal 28.6 g 29.8 g 3.3 g
9水	 ごはん	 わかめスープ 厚揚げのそぼろ煮 コニャク寒天サラダ		牛乳 わかめ コニャク寒天 鶏肉 豚肉 大豆の華 厚揚げ みそ	たまねぎ しめじ 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 さとう でんぶん 白いりごま 油	552 kcal 23.7 g 18.7 g 2.3 g
10木	 ごはん	 こんにゃく麺スープ 春巻き もやしのナムル		牛乳 豚肉 なると ひじき	はくさい たけのこ 長ねぎ しょうが キャベツ にんにく きゅうり もやし 小松菜 にんじん たまねぎ	金芽米 はるさめ こんにゃく麺 油 ごま油 小麦粉 白いりごま でんぶん	570 kcal 18 g 20.1 g 2.1 g
11金	 ごはん	 真だくさんみそ汁 赤魚の幽庵焼き ごぼうサラダ		牛乳 厚揚げ みそ 赤魚	だいこん たまねぎ ごぼう きゅうり ホールコーン にんじん 小松菜	金芽米 じゃが芋 さとう 油 ゆず	515 kcal 25 g 13.3 g 1.5 g
14月	 ごはん	 白菜と青菜のスープ チンジャオロース フルーツポンチ		牛乳 ショルダーベーコン 豚肉	しめじ はくさい にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 甘夏みかん缶 りんご缶 黄桃缶 にんじん チンゲンサイ ビーマン	金芽米 さとう でんぶん りんごゼリー 油	593 kcal 21.1 g 18.5 g 1.7 g
15火	 コッパパン	 オニオンスープ あじフライ コールスローサラダ		牛乳 ショルダーベーコン 大豆 あじ	たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん	コッパパン じゃが芋 パン粉 オリーブ油 油 小麦粉	618 kcal 25.7 g 22.1 g 3.7 g
16水	 ごはん	 鶏とじゃがいものみそ汁 いわしの甘露煮 ひじきと大豆のサラダ		牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ みそ 大豆 いわし	はくさい しめじ キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 じゃが芋 さとう 油 白いりごま でんぶん	609 kcal 26 g 21.7 g 2.4 g
17木	 わかめごはん	 お祝いすまし汁 ささみのレモンソース ブロッコリーサラダ さくらゼリー	 にゅうがく・しんきゅう おいおいこんだて	牛乳 わかめ ささみ 豆腐 鶏肉	えのきたけ はくさい だいこん レモン汁 キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん ブロッコリー	金芽米 でんぶん さとう さくらゼリー 油	592 kcal 26.5 g 16.6 g 3.3 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



真だくさんみそ汁の日
にはこのマークがつきます



4月 月目標「給食の決まりを守って、楽しい食事にしよう」

給食を楽しむ時間にするために

給食をおいしく楽しく食べるために、一人一人がマナーを守ること
で全員が気持ちよく食べることができます。次のことに気を付け
るようにしましょう。

茶碗や汁椀は手に持って食べよう



食べている途中で立ち歩かない
ようにしましょう



好き嫌いをしないで食べよう



食事中にきたない話は
やめよう



よくかんで楽しく食べよう



口に食べ物をいれたまま、話さ
ないようにしよう



食事のあいさつ

～いただきます～

食べ物の命をいただくことへの感謝が
こめられています。

食事を用意するために駆け回ってくれてあり
がとうという意味があります。

気持ちをこめてあいさつしよう！



令和7年度 4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	料理名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 の順で並んでいます ・副菜	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	
18金	 ごはん	 豆腐とわかめのみそ汁 肉じゃが こんぶあえ	牛乳 わかめ 塩こんぶ 豆腐 みそ 豚肉	はくさい だいこん えのきたけ 長ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん いんげん	金芽米 しらたき じゃが芋 さとう 油	548 kcal 22.6 g 16 g 2.1 g
21月	 ごはん	 コーン入り野菜スープ ハンバーグ マッシュルームソース かぼちゃとチーズのサラダ	牛乳 角チーズ 鶏肉 豚肉	たまねぎ コーン・スト きゅうり にんじん チンゲンサイ かぼちゃ ホールコーン マッシュルーム	金芽米 さとう でんぱん 油	588 kcal 22.9 g 17.1 g 2.2 g
22火	 食パン(1枚)	 ABCスープ オムレツトマトソース 鶏サシと大根のサラダ いちごジャム	牛乳 鶏肉 卵 ささみフレーク	セロリー たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり にんじん トマト水煮	食パン マカロニ さとう いちごジャム オリーブ油 でんぱん 油	583 kcal 23.7 g 16.6 g 2.9 g
23水	 ごはん	 春野菜のスープ あんかけ肉団子(2コ) 枝豆サラダ	牛乳 わかめ 鶏肉	たまねぎ 春キャベツ ホールコーン えだまめ しょうが にんじん 小松菜 長ねぎ ごぼう	金芽米 油 ごま油 パン粉 さとう でんぱん	523 kcal 20.2 g 14.9 g 2.1 g
24木	 ごはん	 けんちん汁 鶏の照り焼き たくあんあえ	牛乳 豆腐 鶏肉	ごぼう だいこん 長ねぎ はくさい 細切たくあん にんじん 小松菜	金芽米 こんにゃく さとう でんぱん ごま油	541 kcal 23.3 g 18.7 g 1.9 g
25金	 ごはん	 キーマカレー 山賊焼き ポテトサラダ いちごグループ	牛乳 豚肉 大豆の華 鶏肉	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり にんじん トマト水煮 りんごジュース	金芽米 でんぱん じゃが芋 いちごグループ 油	811 kcal 31 g 35.7 g 2.2 g
28月	 ごはん	 さわに碗 マルのねぎねぎソース 和風おさつサラダ	牛乳 豚肉 極細カボチャ カマル	たけのこ だいこん えのきたけ しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり にんじん 小松菜	金芽米 さとう さつま芋 油	542 kcal 25.2 g 13.8 g 1.9 g
30水	 ごはん	 五目中華スープ 蒸し餃子(2コ) 春雨サラダ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	はくさい たまねぎ きくらげ きゅうり キャベツ にんじん しょうが にら	金芽米 でんぱん マロニー さとう ごま油 小麦粉 油	542 kcal 17.4 g 15 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



ご入学・ご進級おめでとうございます

今年度は小学校11校、中学校7校、約7500人分の給食を、給食センター職員一同、力を合わせて、心を込めてつくります。みなさんに楽しみにしてもらえよう給食を目指します。



～松本市が給食づくりで大切にしている5つのこと～

- 1 栄養についての配慮をしています。
- 2 豊かで多様な献立を提供できるよう努めています。
- 3 地産地消や季節を大切にしています。
- 4 より安全で安心な給食になるように、確認をていねいにしています。
- 5 ていねいな調理を心がけています。



松本市のホームページに給食のレシピが
載っていますので、ご覧ください。



<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/kyoiku/1954.html>

清水小学校希望献立

～メッセージを紹介します～

全校で好きな献立を投票してもらいました。
それをもとに給食委員で考えました。清水小学校
では、カレーやいちごグループが特に人気でした。
おいしく食べてくれると嬉しいです。

お知らせ

5月以降の献立表は、紙ではなくデジタル配信
となります。スマートフォン等にご登録いただい
ている学校情報配信アプリ「C4th
Home&School」で前月末に配信いたします。
紙での配布は4月のみです。

