



令和7年度 5月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Aコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名 ・牛乳・主食 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で 並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
1木	牛乳 ごはん ハヤシライス オムレツ コールスローサラダ	豚肉 ブレイクムツ	牛乳	にんじん パセリ トマト水煮	たまねぎ にんにく セロリー しめじ キャベツ きゅうり レモン汁	金芽米 ジャガ芋	油	エネルギー 810 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.9 g
2金	牛乳 わかめごはん 厚揚げのみそ汁 かつおの竜田揚げ ゆかりあえ	厚揚げ みそ かつお	牛乳 炊込わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい 長ねぎ だいこん きゅうり	金芽米 でんぷん	油	エネルギー 767 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.9 g
7水	牛乳 たけのこごはん ABCスープ 山賊焼き アロギョーサラダ かしわもち	ベーコン 鶏肉 芝沢小 希望献立	牛乳	にんじん アロギョー	たけのこ セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン	金芽米 マカロニ(ABC) でんぷん さとう かしわもち	油 オリーブ油	エネルギー 786 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.6 g
8木	牛乳 ごはん 野菜スープ ハバ・グ・バーベキュー かぼちゃサラダ	豚肉 国産ハバ・グ	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	たまねぎ しめじ ホールコーン しょうが おろしりんご きゅうり キャベツ	金芽米 さとう	油	エネルギー 764 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.6 g
9金	牛乳 ごはん 豚汁 いわしの甘露煮 ほうれん草ののりマヨネーズ	豚肉 みそ いわし甘露煮	牛乳 角さみのり	にんじん ほうれん草	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	金芽米 突込こんにゃく じゃが芋	油 ソイグ マヨネーズ	エネルギー 763 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.7 g
12月	牛乳 ごはん チキンカレー やさしいグ・ラッ ひじきサラダ	鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ おろしりんご キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 やさしいグ・ラッ さとう	油	エネルギー 870 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.8 g
13火	牛乳 背割コッペパン きのこ青菜のスープ サルサファンク コーンサラダ	鶏肉 ワンタルト	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ えのきたけ セロリー にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	背割コッペパン さとう	油 オリーブ油	エネルギー 727 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 29 g 食塩相当量 3.7 g
14水	牛乳 ごはん 若竹汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め 美生柑	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ だいこん しょうが キャベツ 美生柑	金芽米 さとう でんぷん	油	エネルギー 734 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.4 g
15木	牛乳 ごはん 蒟蒻麺スープ 蒸し餃子(3個) もやしのナムル	豚肉 なると ギョーザ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	金芽米 こんにゃく麺	ごま油 ラー油 白いりごま	エネルギー 727 kcal たんぱく質 25 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g
16金	牛乳 ごはん 大根のみそ汁 ホキフライ ごぼうとツナのサラダ	豆腐 油揚げ みそ ホキ ツナフレーク	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ホールコーン きゅうり	金芽米 バターミックス パン粉 さとう	油 ソイグ マヨネーズ	エネルギー 809 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.7 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								

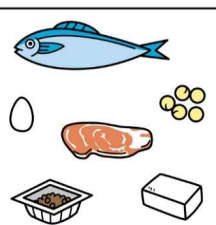
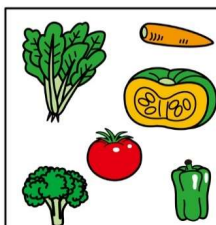
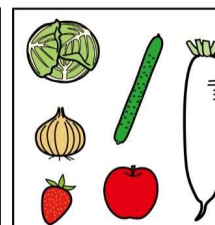
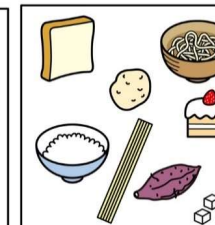
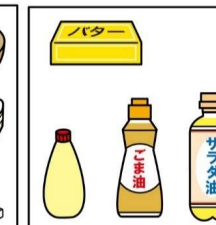


食育だより

5月 月目標「丈夫な体を作ろう」

私たちの体は食べた物からできています。中学生の時期は大人の体へと成長していく大事なときです。自分自身のより良い体づくりのために、6つの食品群からいろいろな食品を選んで、栄養バランスの整った食事を意識して食べてみましょう。

6つの基礎食品群で栄養バランスチェック!

第1群 「たんぱく質」	第2群 「無機質」	第3群 「ビタミン」	第4群	第5群 「炭水化物」	第6群 「脂質」
					
主に体の組織をつくる食品		主に体の調子をととのえる食品		主にエネルギーになる食品	

★食品は組み合わせて食べることで力を発揮します。給食には、6つの基礎食品がバランスよく使われています。



令和7年度 5月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Aコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名 ・牛乳 ・主食 ・汁物 の順で ・主菜 並んでいます ・副菜	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
19月	牛乳 ごはん 白菜スープ チンジャオロース わかめの中中華サラダ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ はくさい しめじ しょうが たけのこ きゅうり だいこん	金芽米 さとう でんぷん	油 ごま油	エネルギー 711 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.7 g
20火	牛乳 コッペパン ミネストローネ 鶏肉のマーマレード焼き オニドレサラダ いちごジャム	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト水煮 パセリ	にんにく セロリー たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン	コッペパン じゃが芋 マーマレード さとう いちごジャム	オリーブ油	エネルギー 805 kcal たんぱく質 46.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.9 g
21水	牛乳 ごはん ちゃんぽんスープ キャベツ入りつくね 五目豆	なると 豚肉 キャベツ入りつくね 鶏肉 大豆 さつま揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ いんげん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし きくらげ 長ねぎ ごぼう	金芽米 さとう でんぷん 突こんにゃく	油	エネルギー 786 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.6 g
22木	牛乳 ごはん じゃが芋のみそ汁 ちくわの蒲揚げ チー おかかあえ	豆腐 みそ ちくわ 花かつお	牛乳 わかめ 角チーズ	にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう	油	エネルギー 753 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.3 g
23金	牛乳 ごはん 山菜汁 たらこのオイロ焼き こんぶあえ	細切山菜 たらこ おから	牛乳 塩こんぶ	にんじん	はくさい 山菜水煮 だいこん もやし きゅうり	金芽米	ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 633 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.7 g
26月	牛乳 ごはん 豚肉ともやしのスープ メンチカツ アスパラサラダ	豚肉 メンチカツ	牛乳	にんじん チンゲンサイ アスパラガス	もやし えのきたけ キャベツ ホールコーン	金芽米 さとう	油	エネルギー 750 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 25 g 食塩相当量 2.7 g
27火	牛乳 コッペパン オニオンスープ トマトスパゲッティ まめまめサラダ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト水煮	わかりて たまねぎ ホールコーン にんにく キャベツ きゅうり えだまめ	コッペパン マカロニ(パスタ) さとう	油 オリーブ油	エネルギー 762 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.8 g
28水	牛乳 ごはん 切干大根のみそ汁 赤魚のねぎねぎソース マヨポテトサラダ	豆腐 みそ 赤魚	牛乳	にんじん	切干し大根 たまねぎ しめじ 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	金芽米 さとう じゃが芋	油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 693 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.3 g
29木	牛乳 ごはん ワンタンスープ 鶏肉の北京ダックソースかけ もやしの中華あえ	豚ひき肉 なると 鶏肉	牛乳	にんじん なら	たまねぎ だいこん もやし きゅうり	金芽米 ワンタン はちみつ さとう でんぷん	油 ごま油	エネルギー 754 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.6 g
30金	牛乳 ごはん いも団子汁 いも・と豚肉のチャップ 和え 春雨サラダ	鶏肉 豚レバー 豚肉 ロースハム	牛乳	にんじん みつば	だいこん えのきたけ きゅうり キャベツ	金芽米 いも団子 でんぷん さとう マロニー	油	エネルギー 898 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.6 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

食事の時もよい姿勢をしよう

- みなさんはいつもどんな姿勢で食べていますか？
よい姿勢で食べるために意識してほしい3つのポイントがあります。
- ◎**グー**がひとつ入るくらいに、机とおなかの間をあげましょう。
 - ◎**ピタッ**と足の裏を床にしっかりつけましょう。
 - ◎**ピン**と腰を立て、背筋を伸ばして座りましょう。

背中を丸める、ひじをつく、足を投げ出すなどの悪い姿勢になっていないのかを、自分でも確認してみて、正しい姿勢で食べるように心がけましょう。



月々の、きゅうしよくゆ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
みんなで食べると
元気がアップ!