



令和7年度 5月分 学校給食予定献立表(前半)

(Bコース)

松本市西部学校給食センター

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	
1 木	 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	たまねぎ はくさい 長ねぎ だいこん きゅうり にんじん	金芽米 でんぷん 油	594 kcal 28.6 g 19.8 g 2.3 g
2 金	 ワンタンスープ	 鶏肉の北京ダックスリケ もやしの中華あえ		豚ひき肉 なと 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん にら 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	604 kcal 27.8 g 20.2 g 2.1 g
7 水	 背割コッパパン	 きのこ青菜のスープ サルサフランク コーンサラダ		鶏肉 フランクフルト 牛乳	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 にんじん 小松菜	背割コッパパン さとう 油 オリーブ油	599 kcal 24.9 g 24.7 g 2.9 g
8 木	 大根のみそ汁 ホキフライ ごぼうとツナのサラダ	 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	だいこん ごぼう ホールコーン きゅうり にんじん 小松菜	金芽米 バッターミックス パン粉 さとう 油 ノエック マヨネーズ	630 kcal 26.7 g 22.3 g 2.1 g
9 金	 若竹汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め 美生柑	 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	たけのこ たまねぎ だいこん しょうが キャベツ にんじん 美生柑	金芽米 さとう でんぷん 油	577 kcal 25.6 g 18.8 g 1.9 g
12 月	 豚汁 いわしの甘露煮 ほうれんそうのりマヨサラダ	 豚汁 いわしの甘露煮 ほうれんそうのりマヨサラダ		豚肉 みそ いわし甘露煮 牛乳 角さざみのり	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 油 ノエック マヨネーズ	598 kcal 22.1 g 22.3 g 2.2 g
13 火	 豚肉ともやしのスープ メンチカツ まめまめサラダ	 メンチカツ まめまめサラダ		豚肉 メンチカツ 大豆 牛乳	もやし えのきたけ キャベツ きゅうり えだまめ にんじん チンゲンサイ	金芽米 さとう 油 オリーブ油	595 kcal 23.2 g 21.9 g 2.3 g
14 水	 まるパン	 野菜スープ ハバ-グハ-ハ-キューソース かぼちゃサラダ		豚肉 国産ハバ-グ 牛乳	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 にんじん 小松菜 かぼちゃ	まるパン さとう 油	641 kcal 27.4 g 23.5 g 3.3 g
15 木	 白菜スープ 春雨とひき肉の炒め物 わかめの中華サラダ	 春雨とひき肉の炒め物 わかめの中華サラダ		豚肉 豚肩ひき肉 牛乳 わかめ	たまねぎ はくさい しめじ にんにく しょうが きゅうり だいこん にんじん パセリ	金芽米 さとう マロニー 油 ごま油	538 kcal 21.2 g 17 g 2 g
16 金	 ハヤシライス やさしいグラタン アスパラサラダ	 アスパラサラダ		豚肉 牛乳	たまねぎ にんにく セロリー しめじ キャベツ ホールコーン にんじん パセリ トマト水煮 アスパラガス	金芽米 じゃが芋 やさしいグラタン さとう 油	697 kcal 21.6 g 26.1 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

5月 月目標「食べ物と体の関係を知ろう」

新年度が始まり1ヵ月が過ぎましたが、新しい環境には慣れてきましたか。
5月は比較的過ごしやすい日が多いのですが、年々暑くなるのが早まっています。本格的に暑くなる前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体を作っていきましょう。



食事と水分で熱中症予防



食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。
わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかりと食べることが大切です。
体を暑さに慣らすためには、運動や入浴などで汗をかく習慣をつけることも大切です。たくさん汗をかけるようになると、体の外に熱を逃がして、体温が上昇しにくい体になっていきます。





令和7年度 5月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Bコース〉

松本市西部学校給食センター

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	
19 月		 きりぼしだいこん 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	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 にんじん	金芽米 さとう じゃが芋 油 ノエック マヨネーズ	534 kcal 23.8 g 16 g 1.8 g
20 火	 たけのこごはん	 ABCスープ さんぞくや 山賊焼き ブロッコリーサラダ かしわもち	 しばさわしょう きぼうこんだて	ショルダーベーコン 鶏肉 牛乳	たけのこ セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン にんじん ブロッコリー	金芽米 マカロニ(ABC) でんぶん さとう かしわもち 油 オリーブ油	647 kcal 31.2 g 18.4 g 2.5 g
21 水		 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 にんじん トマト水煮 パセリ	コッパパン じゃが芋 マーマレード さとう いちごジャム オリーブ油 油	661 kcal 37 g 17.9 g 3.1 g
22 木		 こんやくめん 蒟蒻麺スープ おにぎ 蒸し餃子(2個) もやしのナムル		豚肉 なると ギョーザ 牛乳	たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん ほうれんそう	金芽米 こんにゃく麺 ごま油 ラー油 白いりごま	547 kcal 20.1 g 16.1 g 1.9 g
23 金		 チキンカレー 煮たまご ひじきサラダ		鶏肉 ゆでたまご 牛乳 ひじき	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 にんじん	金芽米 じゃが芋 黒砂糖 さとう 油	611 kcal 25 g 17.8 g 2.7 g
26 月		 さんさいじ 山菜汁 たらのおイマヨ焼き チーズおかかサラダ		細切カマボコ たら おから 花かつお 牛乳 角チーズ	はくさい 山菜水煮 だいこん キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 さとう ノエック マヨネーズ 油	519 kcal 25.2 g 16.6 g 2.2 g
27 火		 じゃが芋のみそ汁 ちくわの蒲揚げ こんぶあえ		豆腐 みそ ちくわ 牛乳 わかめ 塩こんぶ	だいこん たまねぎ もやし きゅうり にんじん	金芽米 じゃが芋 でんぶん さとう 油	552 kcal 19.8 g 15.4 g 2.4 g
28 水		 オニオンスープ トマトソースパンネ コールスローサラダ		鶏肉 豚ひき肉 牛乳	オニオン たまねぎ ホールコーン にんにく キャベツ きゅうり レモン汁 にんじん パセリ トマト水煮	コッパパン マカロニ(パネ) 油	605 kcal 25.1 g 19.9 g 2.9 g
29 木		 いも団子汁 レバーと豚肉のケチャップ和え 春雨サラダ		鶏肉 豚レバー 豚肉 牛乳 ロースハム	だいこん えのきたけ きゅうり キャベツ にんじん みつば	金芽米 いも団子 でんぶん さとう マロニー 油	695 kcal 27.9 g 21.7 g 2 g
30 金		 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 さつま揚げ 大豆 牛乳	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 にんじん チンゲンサイ いんげん	金芽米 さとう でんぶん 突こんにゃく 油	606 kcal 27.8 g 16.5 g 2.4 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							

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？

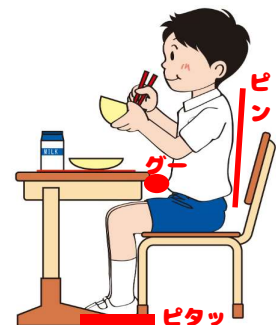
よい姿勢で食べるために意識してほしい3つのポイントがあります。

◎**ゲー**がひとつ入るくらいに、机とおなかの間をあけましょう。

◎**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!