



令和7年度 5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	料 理 名	・主食・牛乳 ・汁物 ・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	緑	黄	
			おもに体の組織をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーとなる食品	
1 木		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 でんぱん 突こんにやく 油	606 kcal 27.8 g 16.5 g 2.4 g
2 金		きのこ ^{あおな} 青菜のスープ サルサフランク コーンサラダ パンにはさんで たべましょう	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
7 水		切り ^{きりぼだいこん} 大根のみそ汁 みそ ^{あかうお} 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 ^{マヨネーズ}	534 kcal 23.8 g 16 g 1.8 g
8 木		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
9 金		野菜スープ ハンバーグ ^{やさい} バー ^{バー} キュー ^ス ース かぼちゃサラダ	豚肉 国産ハンバーグ ^{ーグ} 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
12 月		大根のみそ汁 い ^{かたにく} ーと豚肉の ^あ キャ ^お ップ ^お 和え 春雨 ^{はるさめ} サラダ	豆腐 油揚げ みそ 豚レバー 豚肉 ロースハム 牛乳 わかめ	だいこん きゅうり キャベツ にんじん 小松菜	金芽米 でんぱん さとう マロニー 油	683 kcal 28.9 g 23.8 g 2.2 g
13 火		山菜汁 たら ^{さんさい} のオイマヨ ^{いしる} 焼き こん ^は ぶあえ	細切 ^は か ^ぶ こん ^は ぶ 塩 ^は こん ^は ぶ お ^は から 牛乳	はくさい 山菜水煮 だいこん もやし きゅうり にんじん	金芽米 ノエッ ^{マヨネーズ}	493 kcal 24.1 g 14.2 g 2.3 g
14 水		蒟蒻 ^{こんやくめん} 麺スープ 蒸し ^も 餃子 ^{ぎょうざ} (2個) も ^こ 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 こんにやく ^こ 麺 ごま油 ラー油 白いりごま	547 kcal 20.1 g 16.1 g 1.9 g
15 木		ABC ^{さんぞく} スープ 山賊 ^{さんぞく} 焼き ブ ^{ろっ} ッコー ^り ーサ ^ら ダ ^が か ^し わもち	ショルダー ^{しよ} パー ^ぱ 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 ^{ろっ} ッコー ^り	金芽米 マカロニ ^{ABC} (ABC) でんぱん 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
16 金		オニオン ^{おに} スープ トマト ^と ソース ^ま パン ^ぱ ネ コー ^こ ルス ^ろ ーサ ^ら ダ ^が	鶏肉 豚ひき肉 牛乳	オニオン ^{おに} 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 ^パ トマト ^と 水煮	コッパパン マカロニ ^パ ン ^ネ 油	605 kcal 25.1 g 19.9 g 2.9 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			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)

〈C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	
				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	
19月			いも団子汁 ホキフライ ごぼうとツナのサラダ		鶏肉 ホキ ツナフレーク 牛乳	だいこん えのきだけ みつば ごぼう ホールコーン きゅうり にんじん	金芽米 いも団子 バターミックス パン粉 さとう 油 ノエッグ マヨネーズ	642 kcal 25.7 g 20.2 g 1.9 g
20火			わかたけ汁 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	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 でんぶん 油	577 kcal 25.6 g 18.8 g 1.9 g
21水			じゃが芋のみそ汁 ちくわの蒲揚げ チーズおかかあえ		豆腐 みそ ちくわ 牛乳 わかめ 角チーズ 花かつお	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 じゃが芋 でんぶん さとう 油	578 kcal 20.9 g 17.8 g 2.3 g
22木			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	ロウボウ市姉妹都市 記念献立	豚ひき肉 なると 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 でんぶん 油 ごま油	599 kcal 26.5 g 20.2 g 2 g
23金			豚肉ともやしのスープ メンチカツ まめまめサラダ	パンにはさんで たべましょう	豚肉 メンチカツ 大豆 牛乳	もやし えのきだけ キャベツ きゅうり えだまめ にんじん チンゲンサイ	まるパン さとう 油 オリーブ油	628 kcal 27.5 g 25.5 g 3.4 g
26月			豚汁 いわしの甘露煮 ほうれんそうののりマヨサラダ		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 ノエッグ マヨネーズ	598 kcal 22.1 g 22.3 g 2.2 g
27火			ハヤシライス やさしいグラタン 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
28水			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 でんぶん 油	594 kcal 28.6 g 19.8 g 2.3 g
29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		豚肉 豚ひき肉 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
30金			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
 郷土料理には このマークがつきます  この時期にすすめる献立 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、きゅうしょ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！