



令和7年度 8月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Aコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	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)	
22金	牛乳 ごはん かきたま汁 和風ミートローフ えだまめサラダ	豆腐 細切かまぼこ 卵 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん しその葉	えのきたけ たまねぎ 長ねぎ しょうが 梅 えだまめ キャベツ	金芽米 でんぷん さとう パン粉	白いりごま 油	エネルギー 765 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.4 g
25月	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 さばの竜田揚げ 切昆布の煮物	豆腐 みそ さば 豚肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ 長ねぎ なす	金芽米 でんぷん じゃが芋 さとう	油	エネルギー 851 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 33.4 g 食塩相当量 2.6 g
26火	牛乳 ごはん チキンカレー ツナマヨオムレツ 福神漬あえ	鶏肉 卵 まぐろ油漬	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり 福神漬	金芽米 じゃが芋 砂糖 でんぷん	油 白いりごま マヨネーズ	エネルギー 785 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 3.2 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



食育だより



8月 月目標「食生活の見直しをしよう」

生活リズムを整えよう

夏休みはどう過ごしていますか？暑い日が続くと、食欲が落ちたり、疲れやすくなったりして、「夏バテ」になりやすくなります。毎日の生活リズムを整えて、夏を元気に過ごしましょう！！





令和7年度 8月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Aコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名 ・牛乳・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)	
27 水	牛乳 背割りコッパパン ポトフ フランクフルト ひじきと大豆のサラダ	豚肉 フランクフルト 大豆	牛乳 ひじき	にんじん トマトピュレ	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり	コッパパン じゃが芋 さとう	油 白いりごま	エネルギー 814 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 34.3 g 食塩相当量 4.9 g
28 木	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ汁 パ〜と豚肉のピリ辛あえ のり酢あえ	厚揚げ みそ 豚レバー 豚肉	牛乳 のり	にんじん トマトピュレ 小松菜	たまねぎ しめじ 長ねぎ にんにく もやし きゅうり	金芽米 でんぷん さとう	ごま油 油	エネルギー 825 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.2 g
29 金	牛乳 わかめごはん さわに椀 鶏の照り焼き 春雨サラダ 豆乳みかんクレープ	豚肉 極細カマボコ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ だいこん えのきたけ きゅうり キャベツ	金芽米 マロニー さとう みかんグループ	ごま油 白いりごま	エネルギー 780 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 3.6 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

夏休みに家族の食事をつくってみよう！

家族の食事づくりでは、献立を決めて、買い物、調理、片づけまでを行います。献立を決める時は、旬の食材を取り入れたり、家族のみんなに食べたいものを聞いたりすると、喜んでもらえます。



郷土食「干し揚げと切り昆布の煮物」の動画が公開されています。ぜひ見てみてください。視聴はこちらから↓

<https://youtu.be/aUxbf7ntJTw?si=tstunkaugWCxBIfc>

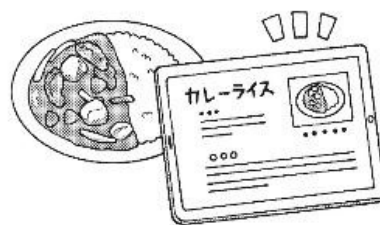


食事づくりの手順

- ①計画
献立を考え、材料や分量、つくり方を調べます。
- ②食品の準備
家にある食品を確認して、足りないものを買います。食べ切れる量を買ひ、食品ロスを防ぎます。
- ③調理
衛生と安全に注意して調理を行います。
- ④会食
食卓の準備をして、みんなで食べます。
- ⑤片づけ
環境に配慮して片づけをします。
- ⑥ふり返り
料理のできばえや、食べた人の感想、計画どおりにできたのかをふり返りましょう。

つくったら 自由研究に まとめて

料理をつくったら、つくり方や工夫したところ、料理の写真などをまとめてみましょう。家族からの感想なども書いて、夏休みの自由研究にするのもよいですね。



©少年写真新聞社2025



「はるさめサラダ」

材料(4人分)
はるさめ…20g
きゅうり…1/2本
キャベツ…3枚
にんじん…2cm
【ドレッシング】
酢…小さじ1
さとう…小さじ1/2
しょうゆ…小さじ2
塩…小さじ1/3
ごま…小さじ1
ごま油…小さじ1

作り方
①はるさめは、熱湯で戻し、水で冷ます。
②野菜は千切りにし、さつとゆでて水で冷ます。
③ドレッシングの材料をすべて合わせ、よく混ぜておく。
④水気をよく切った①②を③であえる。

7月に「環境にやさしい給食の日」を実施しました。各学校で給食の時間中に紹介してもらった動画になります。ぜひ見てみてください。

https://drive.google.com/file/d/15TlxTuZHeZEnEBnZ4-Y5rS64YwqZn9eR/view?usp=share_link



こちらから視聴できます