令和　7　年度

8 月分　学校給食予定献立表

松本市四賀学校給食センター

「季節を味わう」マーク　旬の食材：きゅうり、なす、ズッキーニ、ピーマン、パプリカ、トマト、えだまめ、とうもろこし、ゴーヤ、イワシ、イカ、スイカ、桃　など

「かみかみ食材」マーク　「具だくさんみそ汁」マーク　「郷土食」マーク

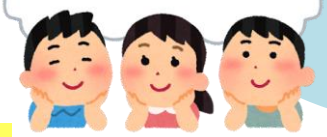
月	火	水	木	金
早寝・早起き・朝ごはんで毎日元気にすごしましょう。			21 牛乳　四賀小・ISN小学部欠食 ごはん チキンのパルメジアーナ キャベツサラダ オニオンスープ	22 牛乳　ISN小学部欠食 黒糖パン ズッキーニとポテトのチーズ焼き イタリアンサラダ ABCスープ
25 牛乳　ISN小学部欠食 ごはん ひまわり蒸し 磯香あえ 夏野菜の具だくさんみそ汁	26 牛乳 ごはん 鶏肉のバーベキューソース カリカリゴーヤとポテトのサラダ トマトとレタスの卵スープ	27 牛乳　松本の日 わかめごはん 鶏のくわ焼き 切昆布の煮物 辛味豆腐汁	28 牛乳 タコライス （ごはん、タコライスの具） キャベツとチーズのサラダ もずくスープ タコライスの具とサラダをごはんの上にのせて食べよう	29 牛乳 冷やし豆乳担々麺 （中華めん、スープ、肉みそ、野菜） 豆まめサラダ 巨峰（小：2こ、中：3こ）

今月の献立を紹介します

☆27日：松本の日。松本地域でお盆に食べられてきた郷土食「切昆布の煮物」を取り入れた献立です。
こちらから作り方の動画を見ることができます。→　https://youtu.be/aUxbf7ntJTw?si=tstunkaugWCxBlFc
ぜひご覧いただき、ご家庭で作ってみてください。

都合により献立を変更することがあります

食育だより①　食生活の見直しをしよう



自分で自分の健康を管理する力を身につけることは、将来を健康に過ごしていくためにとても大切なことです。食生活をふりかえり、どのような食生活にしていけばいいのか、考えてみましょう。

食生活チェック

□ 食事は規則正しく1日3食とっている

小中学生の時期は、たくさんの栄養素が必要なので、1日3食とるようにしましょう。「主食」「主菜」「副菜」の3つのお皿をそろえるようにしましょう。朝ごはんが大事！

□ 間食はとりすぎないようにしている

間食をとりすぎると、3回の食事がとれなくなります。間食は時間や量を決めて食べましょう。また、3食でとれなかった栄養素を補うために、果物、乳製品、おにぎりなどがおすすめです。

□ 夕食は寝る1時間半前に食べ終わっている

消化に時間がかかるため、寝る直前に食べると睡眠の質が下がってしまいます。遅くなる場合は、柔らかく煮たり、繊維質の少ない野菜や、脂質の少ないたんぱく質など、消化のよいものを食べるようにしましょう。

□ 無理なダイエットはしていない

朝食を抜く、炭水化物を抜くなどの無理なダイエットは、必要な栄養素がとれなくなる可能性があります。食事はしっかりとり、お菓子などの間食を控えたり、運動をしたりしましょう。

８月　献立表

令和７年度　　松本市四賀学校給食センター

日	献立名 主食	牛乳	主菜 副菜 汁物 果物・その他	赤のなかまのたべもの おもに体をつくるもとになる食品 1群(たんぱく質)	2群(無機質)	緑のなかまのたべもの おもに体の調子をととのえるもとになる食品 3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	黄のなかまのたべもの おもにエネルギーのもとになる食品 5群(炭水化物)	6群(脂質)	エネルギー・たんぱく質・脂質 食塩相当量 小学校	エネルギー・たんぱく質・脂質 食塩相当量 中学校
21 木	ごはん	○	チキンのパルメジアーナ キャベツサラダ オニオンスープ	鶏むね肉 たまご ショルダーベーコン	牛乳 チーズ	カットトマト にんじん ほうれん草	にんにく　たまねぎ キャベツ	金芽米 薄力粉 パン粉 三温糖 上白糖	こめ油	572 kcal 23.4 g 18.2 g 2.9 g	806 kcal 34.1 g 27.8 g 2.8 g
22 金	黒糖パン	○	ｽﾞｯｷｰﾆとﾎﾟﾃﾄのチーズ焼き イタリアンサラダ ABCスープ	ロースハム 鶏むね肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ほうれん草	ズッキーニ　たまねぎ キャベツ　きゅうり はくさい	黒糖パン じゃがも 三温糖 マカロニ	オリーブ油 こめ油	575 kcal 23.2 g 16.7 g 2.0 g	722 kcal 28.8 g 21.7 g 3.6 g
25 月	ごはん	○	ひまわり蒸し 磯香あえ 夏野菜の具だくさんみそ汁	豚ひき肉 木綿豆腐 豚もも肉 みそ	牛乳 やきのり	にんじん	たまねぎ　しょうが ホールコーン　キャベツ きゅうり　にんにく ズッキーニ　なす　えのきたけ	金芽米　鉄強化米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	ごま油 こめ油	578 kcal 23.6 g 19.4 g 1.9 g	727 kcal 28.7 g 19.6 g 2.4 g
26 火	ごはん	○	鶏肉のバーベキューソース カリカリゴーヤとポテトのサラダ トマトとレタスの卵スープ	鶏もも肉 ショルダーベーコン たまご	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ　しょうが りんごピューレ　ゴーヤ キャベツ　きゅうり レタス	金芽米　鉄強化米 三温糖 じゃがいも かたくり粉	こめ油	606 kcal 27.6 g 20.7 g 2.6 g	736 kcal 29.8 g 23.7 g 2.4 g
27 水	わかめごはん	○	鶏のくわ焼き 切昆布の煮物 辛味豆腐汁	鶏もも肉 ちくわ　油揚げ 豚ひき肉 木綿豆腐　みそ	牛乳 わかめ こんぶ	さやいんげん にら	にんにく　しょうが なす　たまねぎ はくさい　ねぎ	金芽米　鉄強化米 コーンスターチ じゃがいも 三温糖	こめ油	618 kcal 28.0 g 22.2 g 2.4 g	775 kcal 35.3 g 25.3 g 3.4 g
28 木	ごはん (タコライス)	○	タコライスの具 キャベツとチーズのサラダ もずくスープ	豚ひき肉 大豆 かまぼこ 木綿豆腐	牛乳 チーズ もずく	ピーマン カットトマト にんじん ほうれん草	にんにく　たまねぎ キャベツ　きゅうり はくさい　ねぎ	金芽米　鉄強化米 三温糖	こめ油 オリーブ油	670 kcal 31.2 g 21.7 g 2.0 g	785 kcal 35.2 g 26.6 g 3.2 g
29 金	中華めん	○	肉みそ、野菜(冷やし豆乳担々麺) 豆まめサラダ 冷やし豆乳担々麺スープ 巨峰(小:2こ、中:3こ)	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆乳 大豆　黒大豆	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ　干ししいたけ たけのこ水煮　にんにく しょうが　もやし　きゅうり えだまめ　キャベツ　巨峰	中華めん 三温糖 上白糖	こめ油 ごま油 ねりごま すりごま	612 kcal 26.4 g 19.7 g 2.0 g	824 kcal 38.7 g 26.1 g 2.5 g
									基準値	エネルギー 650 kcal 食塩相当量 2 g未満	830 kcal 2.5 g未満

食育だより②

【7月8日は「環境にやさしい給食の日」でした】

無農薬・低農薬で育てられた「環境にやさしい地場産物」をたくさん使った献立でした。

献立
ごはん
豚肉とたけのこのスタミナ炒め
キャベツのごまあえ
環境にやさしい野菜の具だくさんみそ汁
牛乳

この日の給食や環境にやさしい地場産物などの説明の動画です。ぜひご覧ください。
↓↓↓
https://drive.google.com/file/d/1EEqaW2Kt5Mq3fVEwUq5CwI_Zo0LKpPJp/view?usp=sharing

子どもたちの感想を紹介します。

・とてもおいしかったし、環境にやさしいことも知れて、ゼロカーボンに協力したくなった。

・ゼロカーボンにするために地域で作った農産物などを食べることがよいとわかった。

・自分たちは長野県や松本市の野菜やお肉をいただいているということを知れたし、それにより給食でも地球温暖化を防止できるということを知れてよかったです。これからは、このことを考えながら生活していきたいです。

・給食の食材を地域のものにすることで、ゼロカーボンにつながるということを考えたことがなかったので、知れてよかったです。自分も考えてゼロカーボンにつながるようなことを少しでもしたいと思いました。

【7月10日に 小学校1年生親子給食試食会を行いました】

保護者のみなさまの感想を紹介します。

・普段、少し苦手なものも進んで食べていたのでびっくりしました。(多数)

・五目汁のだしがきいていて、とてもおいしかったです。

・食器の置き方なども教えていただいて、ありがたいことだと思いました。

・なかなか子どもと二人で食べる機会がないのでとてもよかったです。子どもの表情がゆっくり見れてよかったです。

・白飯がとてもおいしく感じました。四賀の食材をたくさん使っていてとてもいいなあと思いました。

会場準備や片付け、感想のご記入などありがとうございました。お子さんの学校で食事をする姿は、家庭では見ることができない、新たな一面だったようですね。今後もぜひ、お子さんと一緒に献立表を見て、「これはどんな料理だった？」「苦手な○○が使われているけど、どの料理に入っていたの？」「今日の四賀の食材は何だった？」と聞いてみてください。これからも子どもたちにとっておいしく、「生きた教材」となるような給食づくりを目指していきたいと思います。