



令和7年度 9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 デザート 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	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月		豆腐とにらのスープ しゅうまい(2個) もやしとコーンのサラダ		ベーコン 豆腐 肉シウマイ 牛乳	にんじん にら たまねぎ だいこん しめじ もやし きゅうり ホールコーン	金芽米 さとう ごま油	558 kcal 21.9 g 15.7 g 2.1 g
2火	 栗ごはん	五目汁 鶏のくわ焼き 菊花あえ	ちょうようのせっく こんだて	豚肉 小菊かまぼこ 鶏肉 牛乳 塩こんぶ	にんじん 小松菜 だいこん もやし きゅうり 菊のり	金芽米 りいも でんぷん コンスタチ 栗	548 kcal 26.4 g 18.8 g 2.1 g
3水		カレースープ レバーと豚肉のケチャップ和え コーンサラダ 豆乳カスタード風クレープ	いまいしょうがっこう きぼうこんだて	鶏肉 大豆 豚レバー 豚肉 牛乳	にんじん ズッキーニ たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッパパン じゃが芋 でんぷん さとう 豆乳カスタード 風クレープ 油	824 kcal 32.1 g 32.2 g 2.8 g
4木		レタスのみそ汁 さばのソース煮 こんにゃく寒天の酢のもの		油揚げ こおり豆腐 みそ さば 牛乳 コンニャク寒天	にんじん だいこん たまねぎ レタス しょうが キャベツ きゅうり	金芽米 さとう	558 kcal 25.4 g 18.6 g 2.4 g
5金		蒟蒻麺スープ はるまき キャベツの中華漬け		豚肉 なんと 春巻き 牛乳	にんじん もやし たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	金芽米 こんにゃく麺 さとう 油 ごま油 白いりごま	576 kcal 19.4 g 20.9 g 1.7 g
8月		豚汁 鶏唐揚げ(2個) 春雨サラダ 冷凍みかん	たかつなちゅうがっこう きぼうこんだて	豚肉 みそ 鶏肉 牛乳	にんじん ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ きゅうり キャベツ みかん	金芽米 突こんにゃく じゃが芋 でんぷん マロニー さとう 油	657 kcal 28.2 g 20.3 g 2 g
9火		白菜スープ メンチカツ やみつきキャベツ		豚肉 メンチカツ 牛乳 塩こんぶ	にんじん パセリ たまねぎ はくさい しめじ キャベツ きゅうり にんにく	金芽米 油 ごま油 白いりごま	613 kcal 23 g 23.4 g 2.1 g
10水		ジュリエンスープ 鶏肉と大豆のトマト煮 かぼちゃサラダ		豚肉 鶏肉 大豆 牛乳	にんじん トマト水煮 かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんにく しめじ きゅうり	コッパパン さとう 油 オリーブ油 ノエッグ マヨネーズ	622 kcal 27 g 22.5 g 2.8 g
11木		厚揚げ汁 いわしの蒲揚げ ゆかりあえ		厚揚げ 豚ひき肉 いわし 牛乳	にんじん 小松菜 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 さとう 油	619 kcal 24.8 g 23.4 g 2 g
12金		豆乳ちゃんぽんスープ カラフルチンジャオロース もやしのナムル		なんと 鶏肉 豆乳 豚肉 牛乳	にんじん チンゲンサイ 赤パプリカ しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ 黄パプリカ きゅうり もやし	金芽米 うどん さとう でんぷん 油 ごま油 白いりごま	559 kcal 27.3 g 16.3 g 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にはこのマークがつきます							



9月 月目標「規則正しい食事をしよう」

朝ごはんから始まるよい食生活

朝ごはんを食べると、心身が活動モードへと切りかえられます。朝ごはんを同じ時間に食べることは、生活リズムをととのえるためにもとても大切です。



体温が上がる



お腹が動き出す



脳が動き出す

今まで朝ごはんを食べなかった人へ

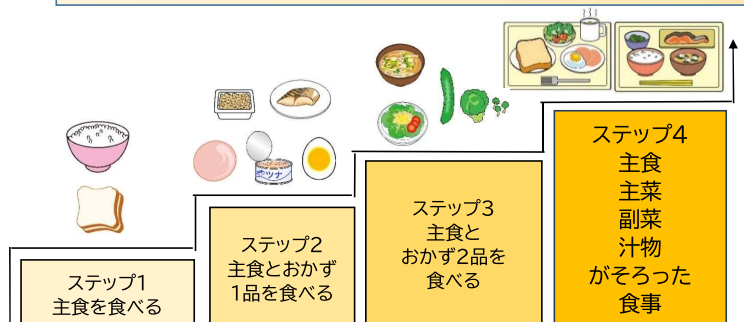
朝ごはんが食べたくなるポイント

- ★夕食は寝る2～3時間前に食べ終わる
- ★寝る時は、部屋を暗くする
- ★朝はゆとりをもって起きる
- ★朝の光をあびる



ステップアップ↑ 朝ごはん

朝に、赤の食べ物(たんぱく質)と黄の食べ物(炭水化物)のセットで食べると、体内時計のズレがリセットされて、睡眠のリズムがととのえられます。少しずつステップアップしていきましょう！朝ごはんからしっかり食べて、3食バランスのよい食事をとることができるとさらにいいですね。





令和7年度 9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	・主食・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 デザート 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	
16火		さわに ^{さわ} に ^{わか} 碗 ハンバーグ大根おろしソース のり酢あえ	豚肉 細切 ^ホ コ 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆の華 牛乳 角さざみのり	にんじん 小松菜 たまねぎ だいこん えのき水 もやし きゅうり	金芽米 さとう	558 kcal 26.6 g 19.3 g 1.9 g
17水	 キャロットパン	オニオンスープ ピザポテト コールスローサラダ	鶏肉 ウインナー 牛乳 シュレットチーズ	ドライヤ ^ロ ット にんじん パセリ オ ^オ ンゾー たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり レモン汁	コッペパン じゃが芋 さとう バター 油	564 kcal 21.7 g 20.1 g 2.7 g
18木		ツナカレー やさしいグラタン オニドレサラダ	ツナフレーク 牛乳	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 ホールコーン	金芽米 じゃが芋 やさしい ^イ グラ ^タ さとう 油	670 kcal 18.4 g 23.2 g 2 g
19金		具 ^く だ ^く さん ^{さん} み ^み そ ^そ 汁 さんまみぞれ煮 ごまネーズサラダ	豆腐 みそ さんまみぞれ煮 牛乳 わかめ	にんじん だいこん たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	金芽米 さつま芋 ノ ^ノ エ ^エ グ ^グ マ ^マ ヨ ^ヨ ネ ^ネ ズ 白すりごま	606 kcal 21.7 g 22.6 g 2 g
22月		お ^お 月 ^{つき} 見 ^み 汁 あんかけたまごやき 枝豆サラダ	鶏肉 か ^か み ^み 入 ^い り ^り たま ^た ま ^ま ご ^ご や ^や き 牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 だいこん しめじ はくさい えだまめ キャベツ	金芽米 か ^か み ^み 入 ^い り ^り じゃ ^{じゃ} が ^が 芋 ^芋 さとう でん ^で ん ^ん ぶ ^ぶ ん 油	553 kcal 22 g 14.8 g 1.9 g
24水		肉 ^{にく} だ ^く ん ^ん ご ^ご ス ^ス ープ サルサフランク フルーツヨーグルト	肉だんごつくね フランク 牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 たまねぎ はくさい にんにく 白桃缶 パイン缶 みかん缶	コッペパン さとう オリーブ油	684 kcal 28.2 g 27.2 g 3.1 g
25木		ま ^ま つ ^つ も ^も と ^と とう ^{とう} ふ ^ふ じ ^じ り ^り 山賊 ^{さんぞく} 焼き おてっか	かまぼこ 豆腐 鶏肉 豚肉 みそ 牛乳 わかめ	にんじん ビーマン えのきたけ たまねぎ はくさい 長ねぎ なす	金芽米 でん ^で ん ^ん ぶ ^ぶ ん さとう 油	626 kcal 31.5 g 21.1 g 2.2 g
26金		さ ^さ つま ^{つま} 汁 しいらの塩 ^{しお} 麹 ^{こう} 焼き ほうれんそうののりマヨサラダ	鶏肉 みそ しいら塩麹 ^{しおこう} 漬 ^漬 け 牛乳 角さざみのり	にんじん ほうれんそう だいこん 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 突 ^と こ ^こ んに ^に やく さつま芋 ノ ^ノ エ ^エ グ ^グ マ ^マ ヨ ^ヨ ネ ^ネ ズ	549 kcal 27.6 g 15.3 g 1.9 g
29月		み ^み そ ^そ キ ^キ ム ^ム チ ^チ 汁 ^じ 肉 ^{にく} 団 ^{だん} 子 ^こ (1個) マヨポテトサラダ	豚肉 豆腐 みそ ふんわり肉団子 牛乳	にんじん たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり	金芽米 じゃが芋 ノ ^ノ エ ^エ グ ^グ マ ^マ ヨ ^ヨ ネ ^ネ ズ	637 kcal 21 g 23.3 g 2.4 g
30火		た ^{たい} い ^い り ^り ー ^ー ん ^ん 焼 ^や き ^き 餃 ^{ぎょう} 子 ^ざ (2個) 大根の中華あえ	豚肉 いか ギョーザ 牛乳	にんじん 小松菜 しょうが たまねぎ しめじ はくさい だいこん きゅうり	金芽米 マ ^マ ロ ^ロ ニ ^ニ ー さとう 油 ごま油	540 kcal 18.9 g 15.2 g 1.8 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

信州ACEプロジェクト

長野県は、平均寿命が男女ともに全国トップレベルの長寿が自慢です。一人ひとりが生きがいを持ち、健やかに幸せに暮らせるように、長野県が進めている健康づくり県民運動が「信州ACEプロジェクト」です。



Action
〔体を動かす〕
歩く、体操する、掃除をするなど、今より少し多く動こう。



Check
〔検診を受ける〕
自分は健康と思っている、毎年検診を受ける。歯科チェックも。



Eat
〔健康に食べる〕
おいしく、体によい食生活を工夫し、健康に過ごす。

Eat[健康に食べる]とは…

1日の野菜摂取量は小学校3.4年生で300g、中学生以上は350gが目安とされています。野菜のおかずをもう1品増やしましょう。



うま味たっぷりの濃い目のだしで、塩やしょうゆの使用量を減らしましょう。

”ゆる〜い減塩”『ゆるしお』で、少しずつ塩分を減らしていきましょう。



月々、きゅうり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!