

〈Aコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名 ・牛乳・主食 ・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)	
1月	牛乳 ごはん ワカメスープ 鉄火なす まぜっこサラダ 	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ 揚げちりめん	ピーマン にんじん	えのきたけ 長ねぎ たまねぎ なす キャベツ きゅうり	金芽米 さとう でんぷん	油 白いりごま	エネルギー 689 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.9 g
2火	牛乳 ごはん ちゃんぽんスープ さばのカレー焼き ゆかりあえ	豚肉 なると さば	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ たまねぎ ホールコーン きくらげ きゅうり	金芽米	油	エネルギー 672 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.2 g
3水	牛乳 切込み丸パン オニオンスープ メンチカツ ポテトサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり	まるパン じゃが芋 パン粉 さとう でんぷん	油	エネルギー 808 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 4.2 g
4木	牛乳 ゆかりごはん 旬の具だくさんみそ汁 いり入るハーブの り酢あえ さつまいもと栗の豆乳タルト 	厚揚げ みそ 豚肉 白いんげん 	牛乳 角さぎみのり 	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ えのきたけ しょうが もやし きゅうり レンコン	金芽米 さつまいも さとう でんぷん ササマイと栗の外皮	油	エネルギー 821 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.6 g
5金	牛乳 ごはん ワタンスープ 厚揚げ入りホイコーロー こんにゃくサラダ 	豚肉 なると 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ はくさい にんにく しょうが キャベツ きゅうり	金芽米 ワタンスープ さとう でんぷん サラダ コニャク	油	エネルギー 720 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.9 g
8月	牛乳 ごはん 星のマカロニスープ 鶏のレモンソース ラタトゥイユ 	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト水煮	たまねぎ キャベツ レモン汁 ズッキーニ なす 黄パプリカ にんにく	金芽米 米粉マカロニ でんぷん さとう	油 オリーブ油	エネルギー 712 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.3 g
9火	牛乳 ごはん 塩豚汁 さんまのかば揚げ なめたけあえ 	豚肉 さんま	牛乳	にんじん	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	金芽米 突こんにゃく でんぷん さとう	油 白いりごま	エネルギー 785 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 2.6 g
10水	牛乳 コッペパン 大豆入りポトフ クリームポトフ コールスローサラダ 	野菜入りソーセージ 大豆 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト水煮	セロリ たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり ホールコーン	コッペパン じゃが芋 マカロニ	油 オリーブ油	エネルギー 695 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 4.2 g
11木	牛乳 ごはん みそ蕎麦麺スープ 蒸し餃子(3個) 海そうサラダ	豚肉 みそ 鶏肉 大豆粉	牛乳 海そうサラダ	チンゲンサイ にんじん にら	にんにく しょうが もやし ホールコーン キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	金芽米 こんにゃく麺 さとう 小麦粉 でんぷん	油	エネルギー 676 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.7 g
12金	牛乳 ごはん 中華スープ ユウリンチー もやしのナムル	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ はくさい 長ねぎ しょうが 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 白いりごま	エネルギー 712 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.3 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

9月 月目標 「食生活の見直しをしよう」



夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いていた人は、生活リズムがくずれやすくなっています。体の調子も悪くなってしまうことがあるので、規則正しい生活を心がけましょう。

早寝をしよう



早寝をすると疲れがとれて次の日にすっきり起きられます。

早起きをしよう



早起きをすると、時間にゆとりができておなかもすくので朝ごはんをおいしく食べられます。

朝ごはんを食べよう



朝ごはんを食べると、午前中を元気に過ごせます。

体を動かそう



体を動かす遊びや運動をすると夜にぐっすり眠れます。

早寝・早起き・朝ごはん・運動を 毎日 続けることが大切です！

〈Aコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名 ・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)	
16火	牛乳 玄米入りごはん ポークカレー 梨 福神漬あえ	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ おろしりんご なし キャベツ きゅうり 福神漬	金芽米 発芽玄米 じゃが芋	油	エネルギー 724 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.7 g
17水	牛乳 メロンパン コーン入り野菜スープ ポトとチーズのキャブ 焼き 春雨サラダ	鶏肉 ショルダーベーコン	牛乳 シレットチーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン ホールコーン きゅうり キャベツ	まるパン 刈込 じゃが芋 マロニー さとう	オリーブ油 ごま油	エネルギー 795 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 4.2 g
18木	牛乳 ごはん けんちん汁 鶏肉と凍り豆腐の甘辛揚げ えだまめサラダ	豆腐 こおり豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ えだまめ キャベツ	金芽米 こんにゃく でんぱん さとう	ごま油 油 白いりごま	エネルギー 768 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.7 g
19金	牛乳 ごはん いも団子汁 かつおフライ キャベツのごまあえ	鶏肉 かつお	牛乳	にんじん	だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり	金芽米 いも団子 さとう 小麦粉 パン粉	油 白すりごま	エネルギー 718 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.7 g
22月	牛乳 ごはん かきたま汁 かごかますの塩麴焼き もやしひじきサラダ	細切かまぼこ 卵 かごかます	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	えのきたけ たまねぎ もやし きゅうり	金芽米 でんぱん さとう	油 白いりごま	エネルギー 627 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.5 g
24水	牛乳 背割りコッパパン 白菜と青菜のスープ フランクフルト ブロッコリーサラダ	鶏肉 フランクフルト	牛乳	にんじん 小松菜 トマトピュレ ブロッコリー	しめじ はくさい セロリ にんにく キャベツ きゅうり	コッパパン さとう	油	エネルギー 748 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 4.6 g
25木	牛乳 ごはん 豆腐のすまし汁 肉じゃが 大根サラダ	かまぼこ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん みつば いんげん	はくさい しめじ たまねぎ だいこん きゅうり	金芽米 しらたき じゃが芋 さとう	油 白いりごま	エネルギー 669 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3 g
26金	牛乳 ごはん さわに梅 いわしの梅煮 和風おさつサラダ	豚肉 極細かまぼこ いわし	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ だいこん えのきたけ きゅうり 梅肉 しそ	金芽米 しらたき さつま芋 さとう でんぱん	油	エネルギー 701 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.7 g
29月	牛乳 ごはん じゃが芋のみそ汁 鶏の照り焼き 磯マヨあえ	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 角きざみのり	にんじん	だいこん たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう でんぱん	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 721 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.5 g
30火	牛乳 ごはん にらのみそ汁 あんかけ肉団子(3個) ごぼうサラダ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん にら	にんにく キャベツ たまねぎ ごぼう きゅうり ホールコーン 長ねぎ しょうが	金芽米 さとう パン粉 でんぱん	油 ごま油	エネルギー 682 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.9 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



丸ノ内中学校希望献立



丸中のみんなで選んだ希望献立です。おいしいメニューがたくさん詰まっています。おいしく食べてもらえたらうれしいです。まだまだ暑さが残るので、たくさん食べて頑張って乗り切りましょう。



エース 信州 ACE プロジェクト



Action (体を動かす) Check (検診を受ける) Eat (健康に食べる)

長野県は、平均寿命が男女ともに全国トップレベルでの健康長寿が自慢です。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。

農家さん紹介

ズッキーニ農家
シエルコーポレーションさん

今月のラタトゥイユに使っているズッキーニは、東部給食センターの調理員さんのお父さんが育てたズッキーニです。夏休みに取材に伺いました！



きれいな形のズッキーニを育てるために、人の手で1つずつ受粉させます。

無農薬で育てたズッキーニです。採れたてのズッキーニを味わって食べてくれると嬉しいです。

