



令和7年度 9月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Cコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜	汁物 ・主菜 ・副菜 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	ゆかりごはん	旬の具だくさんみそ汁 レコン入りハバーク のり酢あえ さつまいもと栗の豆乳タルト	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉 角きざみのり 白いんげん	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ しょうが 小松菜 もやし きゅうり レンコン	金芽米 さつまい さとう でんぶん 油 サツマイと栗のタ	683 kcal 25 g 22.4 g 2.8 g
2火	切込み丸パン	オニオンスープ メンチカツ ポテトサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり	まるパン 油 じゃが芋 パン粉 さとう でんぶん	651 kcal 25.1 g 25.1 g 3.2 g
3水	ごはん	豆腐のすまし汁 肉じゃが 大根サラダ	牛乳 かまぼこ 豆腐 豚肉	にんじん はくさい しめじ みつば たまねぎ いんげん だいこん きゅうり	金芽米 しらたき じゃが芋 油 さとう 白いりごま	544 kcal 22.1 g 16.2 g 2.5 g
4木	ごはん	ワンタンスープ 厚揚げ入りホイコーロー こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 なると 厚揚げ みそ	にんじん たまねぎ はくさい にら にんにく しょうが キャベツ きゅうり	金芽米 油 ワンタン さとう でんぶん サラダ コニャク	584 kcal 25 g 19.2 g 2.2 g
5金	ごはん	ちゃんぽんスープ さばのカレー焼き ゆかりあえ	牛乳 豚肉 なると さば	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ ホールコーン チンゲンサイ きくらげ きゅうり	金芽米 油	538 kcal 25.2 g 18.6 g 1.7 g
8月	玄米入りごはん	ポークカレー 梨 福神漬あえ	牛乳 豚肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 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	574 kcal 17.8 g 15.6 g 2.1 g
9火	コッペパン	大豆入りポトフ クリームホーロー コールローサラダ	牛乳 野菜入りリゼン 大豆 豚肉 生クリーム	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマト水煮 きゅうり ホールコーン	コッペパン 油 じゃが芋 マカロニ オリーブ油	632 kcal 27 g 22.1 g 3.5 g
10水	ごはん	じゃが芋のみそ汁 鶏の照り焼き 磯マヨあえ	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 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 でんぶん ノンエッグ マヨネーズ	582 kcal 25.4 g 21 g 1.9 g
11木	ごはん	塩豚汁 さんまのかば揚げ なめたけあえ	牛乳 豚肉 さんま	ごぼう しょうが たまねぎ にんじん 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 でんぶん 油 さとう 白いりごま	637 kcal 23.2 g 27.2 g 1.9 g
12金	ごはん	みそ鶏湯麺スープ 蒸し餃子(2個) 海そうサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 海そうサラダ 大豆粉	にんにく しょうが もやし ホールコーン チンゲンサイ キャベツ きゅうり たまねぎ にら しょうが にんじん	金芽米 こんにゃく麺 油 さとう 小麦粉 でんぶん	531 kcal 18.9 g 15.5 g 2.1 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「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

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。

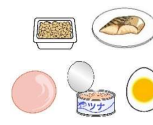
今まで朝ごはんを食べなかった人へ

朝ごはんが食べたくなるポイント

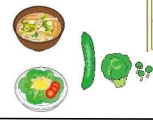
- ★夕食は寝る2～3時間前に食べ終わる
- ★寝る時は、部屋を暗くする
- ★朝はゆとりをもって起きる
- ★朝の光をあびる



ステップ1
主食を食べる



ステップ2
主食とおかず
1品を食べる



ステップ3
主食と
おかず2品を
食べる



ステップ4
主食
主菜
副菜
汁物
がそろった
食事



令和7年度 9月分 学校給食予定献立表(後半)

松本市東部学校給食センター

〈Cコース〉

日曜	料理名	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	
16火	 青割りコッパパン	 はくさい あおな 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	牛乳 鶏肉 フランクフルト	しめじ にんじん はくさい セロリー 小松菜 にんにく トマトピューレ ブロッコリー キャベツ きゅうり	コッパパン 油 さとう	605 kcal 24.6 g 26.1 g 3.5 g
17水	 ごはん	 いも団子汁 かつおフライ キャベツのごまあえ	牛乳 鶏肉 かつお	だいこん にんじん えのきたけ キャベツ きゅうり	金芽米 いも団子 油 白すりごま さとう 小麦粉 パン粉	584 kcal 21.2 g 16.7 g 2.1 g
18木	 ごはん	 かきたま汁 かごかますの塩麹焼き もやしひじきサラダ	牛乳 細切かぼ 卵 かごかます ひじき	えのきたけ にんじん たまねぎ 小松菜 もやし きゅうり	金芽米 でんぱん さとう 油 白いりごま	507 kcal 24.7 g 15.1 g 2 g
19金	 ごはん	 にらのみそ汁 あんかけ肉団子 (2個) ごぼうサラダ	 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 大豆	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ にら ごぼう きゅうり ホールコーン 長ねぎ しょうが	金芽米 油 さとう パン粉 でんぱん ごま油	541 kcal 21.2 g 15.2 g 2.2 g
22月	 ごはん	 ワカメスープ 鉄火なす まぜっこサラダ	 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 豚肉 みそ 揚げちりめん	えのきたけ 長ねぎ たまねぎ ピーマン なす にんじん キャベツ きゅうり	金芽米 油 さとう でんぱん 白いりごま	563 kcal 26.4 g 18.7 g 2.2 g
24水	 ごはん	 中華スープ ユーリンチー もやしのナムル	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	たまねぎ はくさい にんじん 長ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり 小松菜	金芽米 ごま油 でんぱん 油 さとう 白いりごま	571 kcal 26.9 g 18.5 g 1.8 g
25木	 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	牛乳 豆腐 こおり豆腐 鶏肉 わかめ	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ えだまめ キャベツ	金芽米 こんにゃく ごま油 でんぱん 油 さとう 白いりごま	620 kcal 25.8 g 23.6 g 1.9 g
26金	 ごはん	 さわに椀 いわしの梅煮 和風おさつサラダ	牛乳 豚肉 極細かぼ いわし	たけのこ にんじん だいこん えのきたけ 小松菜 きゅうり 梅肉 しそ	金芽米 しらす さつま芋 油 さとう でんぱん	575 kcal 21.1 g 17.5 g 2.1 g
29月	 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	 牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ レモン汁 ズッキーニ なす 黄パプリカ にんにく トマト水煮	金芽米 米粉マカロニ でんぱん 油 さとう オリーブ油	572 kcal 25.9 g 17.2 g 1.8 g
30火	 メロンパン	 コーン入り野菜スープ ポトフとチーズのキャブ焼き 春雨サラダ	牛乳 鶏肉 シュルダベーコン シュレットチーズ	にんじん たまねぎ コーンパースト ホールコーン チンゲンサイ きゅうり キャベツ	まるパン メロンパ ジャガ芋 オリーブ油 マロニー さとう ごま油	713 kcal 25.8 g 23.6 g 3.5 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						



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



本郷小学校希望献立



9月に旬を迎える食材をふんだんに使った残暑も元気に乗り越えられる献立を5、6年生のアンケートをもとに考えました。しっかり食べて残暑に負けない体をつくっていきましょう。



エース 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。

