



# 令和5年度 4月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市東部学校給食センター

〈Aコース〉

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)	
7金	牛乳 ごはん 山菜入り豚汁 ちくわの蒲揚げ(2個) じゃこおかかあえ	豚肉 みそ ちくわ 花かつお	牛乳 揚げちりめん	にんじん	ごぼう だいこん わらび みずな えのきたけ 長ねぎ 山うど なめこ たけのこ キャベツ きゅうり	金芽米 じゃがいも 突こんにやく でんぷん さとう	油 白いりごま	エネルギー 775 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.4 g
10月	牛乳 ごはん おぼろとうふ汁 さばのカレー焼き かぼちゃとチーズのサラダ	鶏肉 ゆしどうふ さば	牛乳 角チーズ	にんじん かぼちゃ	しめじ はくさい 長ねぎ きゅうり	金芽米	油	エネルギー 741 kcal たんぱく質 36 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.4 g
11火	牛乳 ごはん 春野菜のスープ 肉団子甘酢あん(3個) 海そうサラダ	鶏肉 豚肉 牛肉	牛乳 海そうサラダ	にんじん 小松菜	たまねぎ 春キャベツ ホールコーン だいこん きゅうり りんごジュース	金芽米 さとう でんぷん	油 ごま油	エネルギー 688 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.8 g
12水	牛乳 背割りコッペパン 大豆入り野菜スープ ワンカトルトマトソース ツナごぼうサラダ	鶏肉 大豆 フランクフルト ツナフレーク	牛乳	にんじん トマト水煮	たまねぎ はくさい セロリ しめじ ごぼう ホールコーン きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	オリーブ油	エネルギー 830 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 33.2 g 食塩相当量 4.7 g
13木	牛乳 ごはん ポークカレー メンチカツ 春雨サラダ いちごクレープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんごピュレ きゅうり キャベツ	金芽米 じゃがいも マロニー さとう いちごグループ パン粉 でんぷん	油 ごま油	エネルギー 1051 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 39.8 g 食塩相当量 3.1 g
14金	牛乳 ごはん けんちん汁 鶏の信州みそ焼き まめっこサラダ	豆腐 鶏肉 みそ 大豆 青大豆アサドリ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 こんにやく さとう	ごま油	エネルギー 724 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2 g
17月	牛乳 ごはん 白菜スープ タコスミート フルーツ白玉	野菜入りリゼン 豚肉 青大豆アサドリ 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト水煮	たまねぎ はくさい にんにく ホールコーン みかん缶 パイン缶 黄桃缶	金芽米 さとう 白玉だんご	油	エネルギー 825 kcal たんぱく質 32 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.8 g
18火	牛乳 わかめごはん お祝いすまし汁 ささみのレモンソース フロッコリーサラダ お祝いゼリー(いちご)	星なると 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん みつば ブロッコリー	えのきたけ はくさい だいこん レモン汁 キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 でんぷん さとう いちごのジュレ	油	エネルギー 758 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 4.3 g

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

### 4月 月目標「配膳の仕方やマナーを考えて食事をしよう」

新学期がスタートし、給食も始まります。給食当番の身支度や、配膳を再確認してみましょう。



- ・爪は短く切ってありますか？
- ・ハンカチを用意しましたか？
- ・石けんで手を洗いましたか？
- ・白衣はきれいですか？
- ・マスクをきちんとつけていますか？
- ・帽子(三角巾)から髪が出ていませんか？

正しく配膳されていると食べやすく、見た目もきれいです。食べるときは飯碗や汁碗を手に持ち、姿勢も気を付けましょう。

給食当番になった人は、衛生的な配ぜんができるように、身支度を確認しましょう。



給食当番の人は、自分の健康状態を確認して、発熱、下痢、嘔吐などの症状があれば、先生に相談して当番をかわってもらってください。



# 令和5年度 4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

〈Aコース〉

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)	
19水	牛乳 切込み丸パン コーン入り野菜スープ ハバーグたまねぎソース 丸入りマヨネーズサラダ 	鶏肉 豚肉 ロースハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン ホールコーン りんご ぶどう きゅうり	まるパン じゃがいも 白いんげん	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 837 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 4.4 g
20木	牛乳 ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 コーン寒天のサラダ	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳 わかめ コーン寒天	にんじん	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ しょうが たけのこ キャベツ きゅうり	金芽米 さとう でんぷん	白いりごま油 ごま油	エネルギー 662 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.2 g
21金	牛乳 ごはん とりだんご汁 さんまかぼすレモン煮 ひじきと大豆のサラダ 	鶏肉 みそ さんま 大豆	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり 長ねぎ しょうが かぼす果汁 レモン	金芽米 しらたき さとう パン粉 でんぷん	油 白いりごま	エネルギー 780 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.5 g
24月	牛乳 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 こんぶあえ	豆腐 みそ 豚肉 こおり豆腐	牛乳 わかめ 塩こんぶ	にんじん いんげん	はくさい だいこん えのきたけ 長ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 突こんにやく じゃがいも さとう	油	エネルギー 686 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.4 g
25火	牛乳 ごはん さわに椀 厚揚げの肉みそかけ 和風おさつサラダ	豚肉 極細かまぼこ 絹揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ だいこん えのきたけ しょうが きゅうり	金芽米 さとう でんぷん さつまいも	油	エネルギー 795 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.4 g
26水	牛乳 食パン(2枚切) オニオンスープ 白身魚フライ コールスローサラダ いちごジャム	ソルダバー コーン ホキ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ブロッコリー たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	食パン いちごジャム パン粉 小麦粉	油	エネルギー 853 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 4.6 g
27木	牛乳 ごはん 担々こんにやく麺スープ ポークシュウマイ(3個) 華風あえ	豚肉 なると みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ 長ねぎ はくさい きゅうり しょうが	金芽米 こんにやく麺 さとう でんぷん 小麦粉	白すりごま油 白ねりごま油	エネルギー 785 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.2 g
28金	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 めばるの照り焼き ごぼうのごま酢あえ 	厚揚げ みそ メバル	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん たまねぎ ごぼう きゅうり ホールコーン	金芽米 じゃがいも さとう	白すりごま	エネルギー 710 kcal たんぱく質 33 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2 g

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

**ご入学・ご進級  
おめでとうございます**

★松本市が給食づくりで大切にしていること★

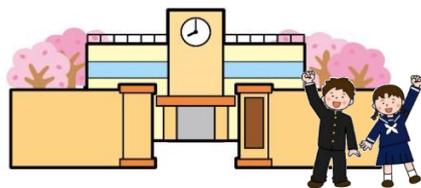
1.栄養についての配慮をしています。

2.豊かで多様な献立を提供できるよう努めています。

3.地産地消や季節を大切にしています。

4.ていねいな調理を心がけています。

5.より安全で安心な給食になるように、  
確認をていねいにしています。



今年度は小学校11校、中学校7校、約7500人分の給食を、給食センター職員一同、力を合わせて、心を込めてつくります。みなさんに楽しみにしてもらえ  
るような給食を目指します。



今年度もよろしくお祈りします

**家庭配布用献立表が  
デジタル配信に変わります**

令和5年度5月分献立表から紙ではなくデジタルでの配信となります。スマートフォン等  
にご登録いただいている学校情報配信アプリ「C4th Home&School」へ前月末に配信し  
ます。

なお、4月分献立表については、新入学児童・生徒の保護者登録が完了していないことから  
今後も印刷物で配布します。

