



令和5年度 8月分 学校給食予定献立表(前半)

Bコース

松本市東部学校センター

日曜	献立名	汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 の順で並んでいます ・副菜	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
23 水	わかめスープ 中華丼の具 波田入かのフルーツ汁	牛乳 わかめ 鶏肉 細切加ネコ 豚肉 いか つずら卵	たまねぎ しめじ 長ねぎ はくさい たけのこ パイン缶 すいか にんじん チンゲンサイ	金芽米 でんぷん 白玉だんご 白寒天 白いりごま 油 ごま油	550 kcal 23.1 g 15.1 g 1.9 g	
24 木	夏野菜キーマカレー 山賊焼き 海そうサラダ ラフランスゼリー	牛乳 海そうサラダ 豚肉 鶏肉	しょうが にんにく たまねぎ スズキーニ キャベツ きゅうり にんじん 赤パプリカ トマト水煮	金芽米 でんぷん ラフランスゼリー 油	707 kcal 31.2 g 25.2 g 2.1 g	
25 金	肉団子スープ 焼きそばスパ えだまめサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ しょうが えだまめ にんじん	ミニコッペパン スパゲッティ さとう ごま油 油	590 kcal 26.4 g 20.4 g 3.4 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
 具だくさんみそ汁にはこのマークがつきます

食育だより

夏の食生活を見直して、

元気にすごしましょう！

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう！

8月 月目標「食生活の見直しをしよう」

ポイント1

まずは早起き 朝ごはん



元気にすごすためには、長い夏休み中も毎日早起きして、朝ごはんを食べることが大切です。まずは「早起き」「朝ごはんを食べる」この2つをしっかり守りましょう。

ポイント3

間食は時間と量を決めて！



間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなり、夏バテの原因になります。間食は時間と量を決めるようにし、だらだら食べ続けないようにしましょう。

ポイント2

上手に水分補給をしよう！



汗を多くかく夏場は、上手な水分補給が必要です。汗には、水の外ナトリウムやカリウムなどの成分も含まれています。ですから大量に汗をかく、外遊びや運動の時には、麦茶や水だけでなく、ミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。また冷房がきいた室内では、水や麦茶で十分です。スポーツドリンクや水、麦茶を飲む際には、一度にたくさん飲むのではなく、のどがかわく前に、こまめに飲むことが大切です。



月々の、きゅうしょくゆうびんや季節の給食の写真などをホームページでお知らせしています。ぜひ、ご覧ください。また、気になる給食のレシピ等がありましたら、お気軽に東部学校給食センターまで、お問い合わせください。



<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/kyoiku/list3.html>



令和5年度 8月分 学校給食予定献立表(後半)

Bコース

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	・主食・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜	の順で並んでいます	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
28月	わかめごはん	ごまキムチ汁 「ボトとチズ」の練り包み 春雨サラダ ヨーグルト風グループ	しみず小学校 きぼうこんだて	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ ほうさい 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	金芽米 ジャガ芋 マロニー さとう ヨーグルト風グループ (乳卵小麦なし) 白ねりごま ごま油	697 kcal 22.6 g 27.1 g 3.1 g
29火	ごはん	中華卵スープ 豚肉とゴボウのスタミナ揚げ ひじきと大豆のサラダ		牛乳 ひじき 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 大豆	たまねぎ しめじ ごぼう にんにく キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ	金芽米 でんぶん さとう ごま油 油	619 kcal 24.4 g 22.2 g 2 g
30水	ごはん	真だくさんみそ汁 焼きさばおろしポン酢 磯香あえ		牛乳 角さざみのり 油揚げ みそ さば	ほうさい なめこ だいこん 長ねぎ レモン汁 もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ	金芽米 さとう	541 kcal 25.6 g 18.6 g 1.8 g
31木	ごはん	そうめん風すまし汁 鶏の信州みそ焼き 松本の味・切昆布の煮物	まつもとのひ こんだて	牛乳 刻みこんぶ 極細加納白 極細加納黄 鶏肉 ちくわ 油揚げ	だいこん たまねぎ えのきたけ なす チンゲンサイ みつば にんじん	金芽米 ジャガ芋 さとう 油	602 kcal 27.8 g 21.2 g 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

郷土料理にはこのマークがつきます

真だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

献立は都合により変更になることがあります。

山辺小学校希望献立 清水小学校希望献立

4年生以上にアンケートをとり、その中から給食委員の3役が話し合っ決めて決めました。8月の暑い時期なので食欲をそそるようなものがいいなと思って選びました。夏バテをしないように、たくさん食べて、残暑を乗り切りたいと思います。

みんなが好きそうな献立を選びました。バランスもよくなるように工夫しました。よろこんでくれたらうれしいです。

給食おすすめレシピ「松本の味・切り昆布の煮物」

<材料> 4人分

<作り方>

- ちくわ : 2本
- 細切り昆布 : 3g
- 油揚げ : 40g
- じゃがいも : 1玉
- なす : 1本
- にんじん : 少々
- みりん : 小さじ1
- さとう : 小さじ1
- しょうゆ : 小さじ1と1/2
- 酒 : 小さじ1
- 花かつお : 6g
- 水 : 50ml

かつお節でだしをとります。にんじんは一口大、なすは縦半分にした後に1/2に、じゃがいもは1/4程度に、ちくわは1/3に切る。だしに にんじん、じゃがいもを入れて柔らかくなるまで煮る。ちくわ、なす、切り昆布、油揚げを加え、味付けをして煮る。



本来は、干し揚げを使います。スーパーに売っていますので、チェックしてみてください。

松本市公式Youtubeチャンネル「シンカチャンネル」にて給食センター再整備について発信しています！



視聴するにはこちら https://youtu.be/OVY_mm6KM-E

東部給食センター ~機械の紹介~

揚げ物機です。6mくらいの長さがあります。食材がベルトコンベアに乗って、熱い油の中を流れてきます。



給食センターのオープンです。10分から12分ほどかけて出てきます。

