



令和6年度 4月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市西部学校給食センター

(Bコース)

日曜	献立名	汁物 ・主食・牛乳 ・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 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		
5金		具だくさんみそ汁 いわし甘露煮 ごまあえ		牛乳 わかめ 油揚げ みそ いわし甘露煮	にんじん ほうれんそう たまねぎ 長ねぎ もやし きゅうり	白すりごま 金芽米 じゃが芋 さとう	572 kcal 21.8 g 18.2 g 2 g
8月		蒟蒻麺スープ 蒸しギョウザ(2個) 大根とツナのサラダ		牛乳 焼き豚 なると ギョーザ ツナフレーク	にんじん もやし たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	ごま油 油 白いりごま 金芽米 こんにゃく麺 さとう	544 kcal 19.6 g 16.2 g 1.8 g
9火		さわに椀 厚揚げ肉みそあん もやしのり酢あえ		牛乳 角ぎざみのり 細切がぼう 絹揚げ 豚ひき肉 大豆の華 みそ	にんじん 小松菜 だいこん ごぼう たまねぎ しょうが もやし きゅうり	金芽米 さとう でんぷん	565 kcal 24.2 g 17.6 g 1.6 g
10水		オニオンスープ フランクフルト ごぼうとささみのサラダ		牛乳 鶏肉 フランクフルト ほぐしささみ	にんじん パセリ トマト ピューレ オリーブ たまねぎ ホールコーン ごぼう きゅうり	コッパン さとう 油	652 kcal 28 g 26.4 g 4 g
11木		いも団子汁 赤魚西京漬け焼き たくあん漬けあえ		牛乳 鶏肉 赤魚西京漬け	にんじん みつば だいこん えのきたけ はくさい 細切たくあん キャベツ	金芽米 いも団子	507 kcal 25.8 g 10 g 1.7 g
12金		お祝いすまし汁 鶏唐揚げ(2個) ゆかりあえ お祝い紅白ゼリー		牛乳 炊込わかめ 祝なると 豆腐 鶏肉	にんじん みつば えのきたけ たまねぎ だいこん きゅうり	金芽米 でんぷん コーンスターチ 油 お祝い紅白ゼリー	630 kcal 24.7 g 19.8 g 2.6 g
15月		ワンタンスープ 麻婆豆腐 春告げワカメサラダ		牛乳 わかめ 豚肉 なると 豚ひき肉 豆腐 みそ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ しょうが たけのこ 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 ワンタン さとう でんぷん 油 ごま油	565 kcal 23.3 g 17.3 g 2.2 g
16火		白菜中華スープ 春巻き チーズじゃこサラダ		牛乳 揚げちりめん 角チーズ 豚肉 春巻き	にんじん たまねぎ はくさい しょうが 長ねぎ だいこん きゅうり	金芽米 でんぷん さとう ごま油 油	594 kcal 21.3 g 21.3 g 2.2 g
17水		大豆のカレー 鶏肉のアップルソースかけ 海そうサラダ		牛乳 海そうサラダ 豚肉 大豆 鶏肉	にんじん パセリ たまねぎ しょうが りんごピューレ キャベツ きゅうり	コッパン 黒砂糖 油 じゃが芋 さとう バター	645 kcal 32.7 g 21.3 g 2.7 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 4月 月目標「給食の決まりを守って、楽しい食事にしよう」

正しくきれいに配膳しよう

正しい位置に配膳できているか確認してみましょう



ごはんは左側、汁物は右側、おかずの仕切り皿は奥です。はしは、はし先を左に向けて手前に置きます。



料理が器からはみ出さないように、きれいに盛りつけましょう。



最初は実が沈んでいるので、よくかき混ぜてからよそいましょう。



令和6年度 4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	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 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	
18木	春キャベツのみそ汁 まんだいの甘辛揚げ マヨポテトサラダ	牛乳	牛乳 こおり豆腐 みそ マンダイ ロースハム	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	金芽米 でんぱん さとう じゃが芋 油 ノイエグ マヨネーズ	662 kcal 27.6 g 25.4 g 1.7 g
19金	豚汁 きのこけんちんのごまだれ ココヤク寒天の酢の物 ヨーグルト	牛乳	牛乳 ココヤク寒天 ヨーグルト 豚肉 みそ けしけんちん	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	金芽米 突こんにやく じゃが芋 さとう でんぱん 白すりごま	580 kcal 25.7 g 12.7 g 2.1 g
22月	春雨と肉団子のスープ 豚肉の生姜炒め フルーツポンチ	牛乳	牛乳 とり肉団子 豚肉	にんじん ほうれんそう ピーマン たまねぎ はくさい しょうが みかん缶 黄桃缶	金芽米 マロニー でんぱん いちごゼリー 油	610 kcal 23.8 g 17.2 g 1.7 g
23火	厚揚げ汁 銀ひらすの梅やき こんぶあえ	牛乳	牛乳 塩こんぶ 厚揚げ 豚ひき肉 みそ 銀ひらす	にんじん だいこん たけのこ たまねぎ 長ねぎ ねり梅 もやし きゅうり	金芽米 さとう でんぱん	537 kcal 25.5 g 16.1 g 1.9 g
24水	コーンスープ メンチカツ かぼちゃのツナサラダ まるパン	牛乳	牛乳 鶏肉 メンチカツ ツナフレーク	にんじん かぼちゃ たまねぎ ノンファスト ホールコーン きゅうり キャベツ	まるパン さとう 油 白すりごま	684 kcal 27.2 g 26 g 3.1 g
25木	鶏ごぼう汁 たまごやき もやしのひじきサラダ <small>野菜のカラフルごはん</small>	牛乳	牛乳 ひじき 鶏肉 たまごやき	にんじん たまねぎ しめじ ごぼう 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 さとう 油	514 kcal 21 g 14 g 2.6 g
26金	春野菜スープ ハンバーグ マカロニサラダ	牛乳	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	にんじん 小松菜 たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	金芽米 さとう マカロニ オリーブ油	549 kcal 21.8 g 15.6 g 1.9 g
30火	ポークカレー かぼちゃコロッケ コーンサラダ <small>玄米入りごはん</small>	牛乳	牛乳 豚肉	にんじん かぼちゃコロッケ にんにくしょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 叩かた玄米 じゃが芋 油	721 kcal 21.1 g 24.1 g 2.1 g

郷土料理にはこのマークがつけます この時期におすすめの献立にはこのマークがつけます かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつけます 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます



- 《松本市の給食》
- 1 栄養について配慮をします
 - 2 豊かで多様な献立を提供できるように努めます
 - 3 地産地消や季節を大切にしています
 - 4 より安全で安心な食事になるように、確認をていねいにします
 - 5 ていねいな調理を心がけます

《本年度のごはんの量》
 中学1年生 → 200g
 中学2年生 → 220g
 中学3年生 → 4~7月 220g
 8月~ 210g

★主食でしっかりI補給-をとることが、健康な体を作る第一歩です。



「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」を基本とした献立を提供し、児童生徒の健全な発育・発達を目指します。家庭の食事の参考にしてみてください。

お知らせ

5月分以降の献立表は、保護者様にご登録いただいた、C4th Home&Schoolで配信いたします。紙での配布は4月のみです。

《お知らせ》
 本年度コース変更となった学校があります。変更となった学校は、パンが出る曜日が昨年度から変わります。今回配布された献立表のコースで、今年度一年間提供となります。ご確認ください。

月々の、きゅうしょくゆうびんや季節の給食の様子、放射線に関する情報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

