



# 令和6年度 5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

<C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	
				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	
1水	たけのこごはん	牛乳	さわに椀 カツオと芋の甘辛揚げ チーズおなかサラダ かしわもち	こどもの日 こんだて	牛乳 豚肉 油揚げ 極細かぼち白 かつお 角チーズ 花かつお	たけのこ にんじん だいこん はくさい えのきたけ みつば キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 でんぷん 油 さとう 白いりごま かしわもち	726 kcal 30 g 21.3 g 2.8 g
2木	ごはん	牛乳	ごまみそ汁 豚肉と竹の子の煮つけ たくあんあえ		牛乳 みそ 豚肉	だいこん たまねぎ 長ねぎ しょうが ごぼう たけのこ にんじん えだまめ はくさい 小松菜 細切たくあん	金芽米 じゃが芋 白ねりごま 突こんにやく さとう 油	551 kcal 22.7 g 15.9 g 1.8 g
7火	コッパパン	牛乳	コーン入り野菜スープ レバー入りチリコンカン ひじきサラダ		牛乳 鶏肉 豚肉 豚レバー 大豆 金時豆 ひじき	にんじん たまねぎ コーン ホールコーン チンゲンサイ にんにく トマト水煮 キャベツ きゅうり	コッパパン さとう 油	613 kcal 30.8 g 19.6 g 2.7 g
8水	ごはん	牛乳	わかめスープ 肉シューマイ(2こ) ゆで干し大根の中華サラダ		牛乳 鶏肉 細切かぼち わかめ こんぶ 豚肉	たまねぎ にんじん しめじ 長ねぎ ゆで干し大根 キャベツ きゅうり しょうが	金芽米 白いりごま さとう ごま油 パン粉 でんぷん 小麦粉	580 kcal 22.9 g 17.4 g 2.5 g
9木	ごはん	牛乳	豆腐のすまし汁 いわしのみそ煮 梅ささみあえ		牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 いわし みそ ささみルー	にんじん はくさい しめじ みつば きゅうり だいこん ねり梅	金芽米 さとう でんぷん	544 kcal 26.9 g 16.1 g 2.4 g
10金	ごはん	牛乳	豚汁 はるま 春巻き キャベツのごまあえ		牛乳 豚肉 みそ ひじき	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん 長ねぎ キャベツ チンゲンサイ ホールコーン しょうが	金芽米 春雨 じゃが芋 突こんにやく 油 小麦粉 でんぷん 白すりごま さとう	609 kcal 18.5 g 20.6 g 1.8 g
13月	ごはん	牛乳	ワンタンスープ さばのみりん焼き 寒天のごま酢あえ		牛乳 豚肉 なると さば コンヤク寒天	にんじん たまねぎ しめじ はくさい チンゲンサイ もやし きゅうり	金芽米 ワンタン さとう 白すりごま	599 kcal 29.1 g 22.9 g 2.1 g
14火	背割りコッパパン	牛乳	ポトフ フランクフルトサルサトマト コールスローサラダ		牛乳 豚肉 フランクフルト	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト水煮 きゅうり ホールコーン	コッパパン じゃが芋 オリーブ油 さとう 油	650 kcal 25.9 g 28.2 g 3.4 g
15水	ごはん	牛乳	寒天スープ 厚揚げと豚肉のみそキムチ炒め さつまいもサラダ		牛乳 鶏肉 コンヤク寒天 豚肉 厚揚げ みそ	たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ しょうが にんにく 白菜キムチ漬 ピーマン キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	金芽米 油 さとう でんぷん さつまいも	588 kcal 23.4 g 19 g 1.7 g
16木	ごはん	牛乳	山菜うどん汁 きんぴら肉だんご(2こ) えだまめサラダ		牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	だいこん にんじん えのきたけ わらび みずな うどん なめこ たけのこ 長ねぎ えだまめ キャベツ ごぼう たまねぎ にんにく しょうが りんごジュース	金芽米 うどん 油 ごま さとう でんぷん	580 kcal 22.8 g 18.5 g 1.8 g
17金	ごはん	牛乳	やさいスープ ドライカレービーンズ フルーツヨーグルト		牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ヨーグルト	にんじん キャベツ ホールコーン 小松菜 にんにく たまねぎ みかん缶 白桃缶 黄桃缶	金芽米 じゃが芋 油 さとう	586 kcal 26.7 g 16.1 g 1.4 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 5月 月目標 「食べ物と体の関係を知ろう」

新年度が始まり1か月が過ぎましたが、新しい環境には慣れてきましたか。  
5月は比較的過ごしやすい日が多いのですが、年々暑くなるのが早まり、昨年は松本市でも5月に30℃以上を観測した日もありました。本格的に暑くなる前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体を作っていきましょう。

### ねっちゅうしょう ふせ しょくせいかつ 熱中症を防ぐ食生活のポイント



はやね はやお  
早寝・早起きをして、  
あさ かなら た  
朝ごはんを必ず食べよう

ねぶそく あさ  
寝不足や朝ごはん  
ぬきでは、ねっちゅうしょう  
ぬきでは、熱中症の  
リスクが高まります。

やさい くだもの た  
野菜や果物を食べよう

やさい くだもの ふく  
野菜や果物に含まれる  
カリウムは、ねっちゅうしょう  
カリウムは、熱中症に  
なった時に回復力を高めます。

みず むぎちや の  
こまめに水や麦茶を飲もう

かわ まえ  
のどが渴く前に  
こップ一杯程度  
の飲みましょう。

あせ えんぶん  
汗をかいたら塩分もとろう

あせ  
汗をたくさんかいた時は  
スポーツドリンクや  
けいこうほすいえき りょう  
経口補水液を利用しましょう



# 令和6年度 5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	献立名	汁物 主菜・牛乳 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
20月	ごはん	肉団子スープ ホキのマリネ ほたてと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 ホキ ほたてフレーク	にんじん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ レモン汁 赤パプリカ 黄パプリカ だいこん きゅうり	金芽米 じゃが芋 でんぷん 油 さとう 白いりごま	580 kcal 24.5 g 18.3 g 2 g
21火	コッパン	トマトビーンズスープ 鶏肉のりんごソースかけ ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	にんにく たまねぎ キャベツ セロリ トマト水煮 おろし りんごピュレ ごぼう きゅうり にんじん ホルモン	コッパン オリーブ油 油 さとう	627 kcal 35.2 g 21.2 g 3.3 g
22水	ごはん	鶏ごぼう汁 マンダイのフライ アスパラ入りマヨポテサラダ	牛乳 鶏肉 マダイ	にんじん だいこん はくさい ごぼう 長ねぎ アスパラガス	金芽米 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 ノック マヨネーズ	627 kcal 26.7 g 21.6 g 1.9 g
23木	ごはん	みそキムチ汁 赤魚の塩麹焼き もやしのナムル	牛乳 豚肉 焼き豆腐 みそ 赤魚	たまねぎ にんじん はくさい しめじ 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり もやし ほうれん草	金芽米 ごま油 白いりごま	518 kcal 25.7 g 15.8 g 1.4 g
24金	ごはん	厚揚げのみそ汁 おろしハンバーグ ゆかりあえ	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉	たまねぎ にんじん はくさい 長ねぎ だいこん もやし きゅうり ゆかり	金芽米 じゃが芋 さとう 白いんげん	567 kcal 24.3 g 17.3 g 1.8 g
27月	ごはん	けんちん汁 メンチカツ じゃこあえ	牛乳 ゆしどうふ 鶏肉 豚肉 揚げちりめん	ごぼう にんじん だいこん 小松菜 キャベツ きゅうり たまねぎ	金芽米 こんにやく ごま油 油 パン粉 さとう でんぷん	595 kcal 22 g 20.9 g 2.3 g
28火	ミルクパン	オニオンスープ ポテトカップグラタン(乳・小麦なし) ツナサラダ	牛乳 豆乳 おから 加糖練乳 大豆 豚肉 ツナフレーク	おろし たまねぎ エリンギ ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん ほうれん草	コッパン じゃが芋 さとう バター 米粉 でんぷん 油 さとう	676 kcal 22.4 g 26.9 g 2.5 g
29水	わかめごはん	具だくさんみそ汁 鶏唐揚げ(2こ) 春雨サラダ みかんクレープ(乳・卵・小麦なし)	牛乳 塩蔵わかめ 厚揚げ みそ 鶏肉	ごぼう たまねぎ にんじん 長ねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	金芽米 じゃが芋 でんぷん 油 マロニー さとう ごま油 みかんクレープ (乳・卵・小麦なし)	718 kcal 26.8 g 25.8 g 2.8 g
30木	ごはん	春野菜のみそ汁 春雨とひき肉の炒め物 磯香あえ	牛乳 みそ 豚肉 角ぎざみのり	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ 小松菜 にんにく しょうが たけのこ チンゲンサイ だいこん きゅうり	金芽米 じゃが芋 春雨 油 さとう ごま油	502 kcal 17 g 11.6 g 1.7 g
31金	ごはん	ポークカレー ツナマヨオムレツ 海そうサラダ	牛乳 豚肉 鶏卵 まぐろ油漬け 海そうサラダ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんごピュレ キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 油 さとう でんぷん	632 kcal 22.5 g 21.6 g 2.3 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

## げんき きほん はや はや あさ 元気の基本は 早ね・早おき・朝ごはん

毎日元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、体と脳を自覚めさせ、活動するためのエネルギーとなります。

### あさ 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	----------------------

5月は、運動会の練習が始まる学校もあると思います。体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。また、しっかり睡眠をとることで、疲れをすみやかに回復させることができます。白頃から早寝・早起きの習慣が大切ですね。

## あさ 朝ごはんレシピ

簡単に作れる朝ごはんレシピを紹介しています。主食+主菜+副菜を組み合わせ、栄養バランスの良い朝ごはんを手軽に作ることができますので、ぜひ見てみてください。

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/65/104336.html>

## 並柳小学校希望献立

6年生のアンケートをもとに、人気のあるメニューを並柳小学校の希望献立にしました。みなさんの好きなメニューもありましたか？また、具だくさんみそ汁には、いろいろな野菜が入っているので、栄養バランスもバッチリです。おいしい給食を食べて元気に学校生活を送ってください。