



令和6年度 5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

〈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・糧実)		
1水	牛乳 たけのごはん 豆腐のすまし汁 子持ちししゃもフライ(2本) ゆかりあえ かしわもち	★ 子どもの日献立		にんじん	たけのご水煮 だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 かしわもち さとう	油	エネルギー 761 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.4 g	
2木	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ汁 ハバーグバーブキューソース ツナサラダ	厚揚げ みそ 国産ハバーグ ツナフレーク	牛乳	にんじん	だいこん しめじ たまねぎ 長ねぎ しょうが りんごピュレ キャベツ きゅうり	金芽米 さとう	ごま油	エネルギー 706 kcal たんぱく質 26 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.8 g	
7火	牛乳 コッパパン ミネストローネ タンドリーチキン コールスローサラダ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト水煮 パセリ トマトピュレ	にんにく セロリー たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり レモン汁	コッパパン じゃが芋 さとう	オリーブ油	エネルギー 683 kcal たんぱく質 39 g 脂質 20 g 食塩相当量 3 g	
8水	牛乳 ごはん みそ豚骨蒟蒻麺スープ 肉しゅうまい(3個) 大根の中華あえ	豚ひき肉 みそ 大豆の華 肉シューマイ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが もやし ホールコーン だいこん きゅうり	金芽米 こんにやく麺 さとう	油 ごま油	エネルギー 771 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.1 g	
9木	牛乳 玄米入りごはん チキンカレー やさしいがら ひじきサラダ	鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ おろしりんご キャベツ きゅうり	金芽米 かつお玄米 じゃが芋 やさしいがら さとう	油	エネルギー 796 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.1 g	
10金	牛乳 ごはん マロニースープ ちくわの蒲揚げ(2個) 青大豆のごまあえ	しょうがバーブ ちくわ 青大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい もやし	金芽米 マロニー でんぷん コーンチ さとう	油 白すりごま	エネルギー 718 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.5 g	
13月	牛乳 ごはん ワンタンスープ チンジャオロース パパンジサラダ	豚ひき肉 なた 豚肉 ささみルーク	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ しめじ しょうが たけのこ もやし きゅうり	金芽米 ワンタン さとう でんぷん	油 白すりごま ごま油	エネルギー 671 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2 g	
14火	牛乳 コッパパン 肉だんごスープ ミートパンネ 海そうサラダ	肉だんご 豚ひき肉	牛乳 海そうサラダ	にんじん 小松菜 ピーマン トマト水煮	たまねぎ はくさい しめじ にんにく キャベツ きゅうり	コッパパン マカロニ(パンネ)	オリーブ油	エネルギー 688 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.4 g	
15水	牛乳 ごはん 豆腐のみそ汁 かつおの炊き揚げ コンチャ寒天の酢の物	豆腐 みそ かつお	牛乳 コンチャ寒天	にんじん 小松菜	だいこん えのきたけ たまねぎ ごぼう にんにく キャベツ きゅうり	金芽米 でんぷん コーンチ さとう	油	エネルギー 710 kcal たんぱく質 28 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.5 g	
16木	牛乳 わかめごはん キムチ汁 鶏唐揚げ(2個) もやしとコンのサラダ 豆乳いちごグループ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 炊込わかめ	にんじん	たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ もやし きゅうり ホールコーン	金芽米 でんぷん コーンチ さとう 豆乳いちごグループ	油 ごま油	エネルギー 816 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.8 g	
17金	牛乳 ごはん さわに椀 ホキのねぎみそ焼き なめたけあえ	豚肉 細切かぼち ホキ 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	金芽米		エネルギー 610 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 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

食育だより

体をつくるたんぱく質

5月 月目標「丈夫な体を作ろう」

たんぱく質は、体をつくる栄養素で、筋肉や皮膚、骨、臓器、血液やホルモンなどのもとになります。

たんぱく質が豊富な食品

約15g 銀さけ1切75g	約6g 卵1個50g	約7g 木綿豆腐100g
約7g 牛乳200ml	約8g 納豆1パック	約15g 豚ロース75g

1日に必要なたんぱく質量
年齢や体格、活動量によって変動しますが、
1日78～145gです。
1日3食の食事で、たんぱく質を多く含む食品を食べていれば、不足することはありません。食品に含まれているたんぱく質は種類も量も様々なので、一つの食品に偏らず、色々な食品を組み合わせるようによみましょう。



12～14歳が必要なたんぱく質量

	男	女
運動強度Ⅱ(帰宅部)	85～130g	78～120g
運動強度Ⅲ(運動部)	94～145g	86～133g

日本人の食事摂取基準2020年版記載の目標量



令和6年度 5月分 学校給食予定献立表(後半)

(Aコース)

松本市西部学校給食センター

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)	
20月	牛乳 ごはん 山菜汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め もやしのナムル	細切かぼち豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	はくさい 山菜水煮 だいこん えのきたけ しょうが にんにく 白菜キムチ漬 もやし キャベツ きゅうり	金芽米 さとう でんぱん	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 641 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.3 g
21火	牛乳 背割コッペパン アスパラコーンポタージュ サルサフランク フルーツあえ	鶏肉 フランクフルト	牛乳 生クリーム	にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ ホールコーン コーン・スト にんにく みかん缶 りんご缶 黄桃缶	背割コッペパン 米粉 さとう でんぱん カルビーリー	バター オリーブ油	エネルギー 892 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 37.6 g 食塩相当量 3.9 g
22水	牛乳 ごはん 若竹汁 さごしのおろしポン酢 おかかあえ	鶏肉 さごし 花かつお	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ たまねぎ だいこん レモン汁 もやし	金芽米 さとう		エネルギー 624 kcal たんぱく質 30 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2 g
23木	牛乳 ごはん オニオンスープ 鶏肉のマーメレード焼き マヨポテトサラダ	鶏肉 ロースハム	牛乳	にんじん パセリ	たけのこ たまねぎ しめじ ホールコーン きゅうり キャベツ	金芽米 じゃが芋	油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 670 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.9 g
24金	牛乳 ごはん 凍り豆腐の味噌汁 レバーと豚肉のケチャップ和え まぜっこサラダ	油揚げ ごおり豆腐 みそ 豚レバー 豚肉	牛乳 揚げちりめん	にんじん 小松菜	だいこん はくさい キャベツ きゅうり	金芽米 でんぱん コーンスターチ さとう	油 白いりごま	エネルギー 766 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 1.9 g
27月	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 中華風あんかけたまごやき 切干し大根の煮物	豆腐 みそ かき入りたまごやき 豚ひき肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい 長ねぎ 切干し大根	金芽米 じゃが芋 さとう でんぱん	油	エネルギー 667 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2 g
28火	牛乳 まるパン 豆乳スープ メンチカツ キャベツサラダ	豚肉 大豆 豆乳 みそ メンチカツ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	まるパン さとう	油 オリーブ油	エネルギー 783 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.7 g
29水	牛乳 ごはん 春キャベツのスープ あじフライ かぼちゃサラダ	豚肉 あじ松葉開きフライ	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ 春キャベツ セロリ きゅうり キャベツ	金芽米	油	エネルギー 678 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2 g
30木	牛乳 ごはん 豚汁 あんかけ肉団子(3個) アスパラサラダ	豚肉 みそ 五目野菜肉だんご	牛乳	にんじん アスパラガス	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ キャベツ	金芽米 突こんにゃく じゃが芋 さとう	油	エネルギー 742 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.1 g
31金	牛乳 ごはん いも団子汁 鶏肉のきのこあんかけ ほうれんそうののりマヨサラダ	鶏肉	牛乳 角さざみのり	にんじん みつば ほうれんそう	だいこん えのきたけ しめじ たまねぎ しょうが もやし きゅうり	金芽米 いも団子 さとう でんぱん	ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 769 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 1.8 g

パンにはさんでたべましょう

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

5月の給食に出てくる魚

どんな魚を使っているか見てみよう！

 <p>からふとししゃも</p> <p>ししゃもは、北海道の太平洋側のみ生息する15cmくらいの日本固有の魚ですが、給食では、カラフトシシャモと呼ばれる代用魚を使っています。骨がやわらかいので、頭から尾まで丸ごと食べられます。</p>	 <p>さごし</p> <p>さごしは、成長とともに名前が変わる「出世魚」です。50cmまでは「さごし」といい、70cm以上になると「さわら」と呼ばれます。さごしの「さ」はせまい、「ごし」は腰を意味して、細長い形を表していると言われていました。</p>	 <p>かつお</p> <p>かつおは、回遊魚といって、エサを追い回して、太平洋を大群で移動します。春に日本付近にやってくるかつおを「初がかつお」と呼びます。かつおは、干すとかたくなるので、「かたうお」と呼ばれたのが「かつお」の語源だそうです。</p>
--	---	---


 月々の、きゅうしよ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詳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



朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!