



令和6年度 7月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Bコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	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	
1月	ごはん もずくのすまし汁 おろし焼肉 キャベツの香味漬け まつもとのひこんだて	鶏肉 細切かぼ 豚肉 牛乳 もずく	小松菜 にんじん えのきたけ たまねぎ はくさい にんにく しょうが だいこん おろし汁 りんごビュレモン汁 キャベツ きゅうり	金芽米 さとう 油 ごま油	555 kcal 29.4 g 16.9 g 2.4 g
2火	ごはん ABCスープ 星のコロッケ もやしひじきサラダ 卵なし	豚肉 牛乳 ひじき 鶏肉	にんじん パセリ セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン もやし きゅうり	金芽米 マカロニ パン粉 小麦粉 ジャが芋 さとう 油 でんぷん 白いりごま	591 kcal 16.9 g 18.7 g 2.1 g
3水	キャロットピラフ オニオンスープ オムレツミートソース ポテトサラダ	ショウガ ベーコン 卵 鶏肉 豚肉 牛乳	赤ピーマン にんじん チンゲンサイ トマト水煮 たまねぎ ホールコーン きゅうり	金芽米 さとう ジャが芋 オリーブ油 でんぷん	502 kcal 18.6 g 16.8 g 2.9 g
4木	菜めし そうめん風七夕汁 笹カマの磯辺揚げ キラキラフルーツポンチ たなばたこんだて	極細かぼ 豚肉 豆腐 笹かまぼこ 牛乳 青のり かつお節	広島葉 京菜 大根葉 みつば えのきたけ にんじん だいこん パイン缶 みかん缶 甘夏みかん缶 星型ナタデココ	金芽米 小麦粉 油 さとう	581 kcal 22.8 g 15.9 g 3.2 g
5金	コッパン ミネストローネ ささみのレモンソース マカロニマヨサラダ	豚肉 鶏肉 牛乳	にんじん トマト水煮 にんにく たまねぎ セロリー キャベツ レモン汁 きゅうり	コッパン でんぷん さとう マカロニ 油 ノイックマヨネーズ	668 kcal 33.5 g 25.6 g 3.2 g
8月	ごはん 具だくさんみそ汁 焼きアジの南蛮漬け 磯香あえ	豆腐 みそ あじ 牛乳 角さびみのり	にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい しめじ 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 ジャが芋 さとう ごま油	506 kcal 25.5 g 12.5 g 2.1 g
9火	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉のカレー焼き じゃがさつまサラダ	豆腐 みそ 鶏肉 牛乳 わかめ	小松菜 だいこん はくさい ホールコーン きゅうり	金芽米 ジャが芋 さつま芋 油	539 kcal 26.8 g 14.3 g 1.6 g
10水	ごはん だいこんのみそ汁 いわし梅煮 星空わかめサラダ	油揚げ みそ いわし 牛乳 わかめ	にんじん だいこん たまねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン 梅	金芽米 油 さとう でんぷん	564 kcal 24.3 g 18.6 g 2.3 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



具だくさんみそ汁の日
にはこのマークがつきます



7月 月目標「暑さに負けない食事をしよう」

今の自分のからだは どんな調子ですか？チェックしてみましょう。

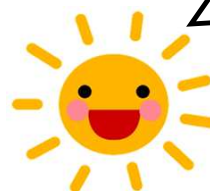
- ☐ 夜、よくねむれない
- ☐ 体がだるい
- ☐ 朝、おきるのがつらい
- ☐ なんとなく集中できない
- ☐ なんだかイライラする



チェックがついた人は・・・
夏バテかもしれません。

夏バテ回復のポイント6つ

- 水分をとる
- 食事は一日3食食べる
- 赤・緑・黄色の食べ物がそろった
バランスのよい食事を食べる
- 早く寝て、早く起きる
- アイスやジュースなど冷たいものばかりとらない
- 朝ごはんを毎日食べる



例えば、「十分に水分をとるようにしてみる」「冷たいものばかり食べるのをひかえる」など一つずつ見直してみてください。
体調よく楽しい夏を過ごしましょう。
予防にも効果があります。



令和6年度 7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	献立内容			材 料 名			エネルギー
		・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 の順で並んでいます ・副菜			赤	緑	黄	たんぱく質 脂質 食塩相当量
					おもに体の組織をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーとなる食品	
11木	ごはん	はるさめスープ えびしゅうまい(2個) 大根サラダ			豆腐 えび たら 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ だいこん きゅうり	金芽米 春雨 白いりごま 油 パン粉 さとう でんぷん 小麦粉	509 kcal 18.6 g 14.7 g 2.6 g
12金	メロンパン	コーン入り野菜スープ ポテトとチーズのカップ焼き はるさめ 春雨サラダ			鶏肉 ショルダ-パ-コン 牛乳 シュレットチーズ	にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン-スト ホールコーン きゅうり キャベツ	まるパン メロニス じゃが芋 マロニー さとう オリーブ油 ごま油	716 kcal 26.1 g 23.6 g 3.8 g
16火	ごはん	夏野菜カレー ハンバーグケチャップソース かい 海そうサラダ チョコレートクレープ	かいち小学校 さほうこんだて	乳・卵・小麦なし	豚肉 鶏肉 牛乳 海そうサラダ	かぼちゃ トマト水煮 にんじん しょうが キャベツ にんにく たまねぎ きゅうり なす スズキーニ りんごピュール	金芽米 さとう チョコレーブ 油 でんぷん オリーブ油	769 kcal 27 g 30.6 g 2.4 g
17水	ごはん	中華肉団子スープ チンジャオロース まめっこサラダ			鶏肉 豚肉 ピーマン しめじ はくさい しょうが たまねぎ たけのこ もやし きゅうり えだまめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン しめじ はくさい しょうが たまねぎ たけのこ もやし きゅうり えだまめ	金芽米 さとう でんぷん ごま油 油 白いりごま	614 kcal 26.8 g 23.2 g 2.2 g
18木	ごはん	塩豚汁 春巻き キャベツと小松菜のあえもの			豚肉 牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 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 油 小麦粉 春雨 でんぷん	586 kcal 19.2 g 20.2 g 2 g
19金	米粉パン	ジュリエンスープ しおみじかな 白身魚のレモンバターソース キャロットラペ	オリパラ こんだて		豚肉 豚肉 ホキ 牛乳	小松菜 パセリ ブロッコリー にんじん たまねぎ だいこん キャベツ にんにく レモン汁	米粉パン コーンスターチ さとう 油 バター オリーブ油	531 kcal 22.6 g 19.6 g 3 g
22月	ごはん	わかめ卵スープ たまご キムタクごはんの具 ごはんにまぜて 食べてね こんがあげ			豆腐 卵 豚肉 牛乳 わかめ 塩こんが	にんじん たまねぎ 長ねぎ 白菜キムチ漬 つば漬 キャベツ きゅうり	金芽米 ごま油 白いりごま	524 kcal 23.7 g 16.5 g 2.2 g
23火	ごはん	野菜スープ オニドレサラダ チキンカツのパルメジアーノ 卵なし			豚肉 鶏肉 牛乳 シュレットチーズ	にんじん パセリ トマト水煮 キャベツ スズキーニ ホールコーン セロリー たまねぎ にんにく きゅうり	金芽米 小麦粉 パン粉 さとう 油 オリーブ油	591 kcal 27.1 g 18.8 g 2.3 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



具だくさんみそ汁の日
にはこのマークがつきます

東部給食センター調理室からこんにちは！

人気メニュー ★ポテトとチーズのカップ焼き★ 調理の様子です。



見た目にも美しく、ひとつひとつ、きれいに丁寧に心をかけています。

じゃがいも・ベーコンと調味料をかまでまぜているところです。



鉄板一枚ごとに計量し、カップに入れ、チーズをのせたら、焼き物機で焼きます。

よく混ぜ、全体にしっかり味付けし、美味しく食べてもらえるように心をこめて調理しています。

開智小学校希望献立

1年生から6年生のみなさんに好きなメニューを書いてもらいました。全校のみんなの希望では今回の献立と違う組み合わせになりましたが、給食委員会が、リクエストの多かったメニューを組み合わせで献立を考えてみました。



焼き上がり、焼き物機から出てきました。温度を計ったら、それぞれのクラスのバットに人数分を数えて並べています。