

# [食品群別献立表]

令和6年8月

松本市波田学校給食センター

日	主食	牛乳	汁物 主菜 副菜	赤のグループ		緑のグループ		黄のグループ		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
				主に体を作るものとなる食品		主に体の調子をととのえるものとなる食品		主にエネルギーのものとなる食品		小学校	中学校	
				1群(たんぱく質) 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・乳製品・骨ごと食べる小魚・海藻	3群(ビタミン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜・果物・きのこ	5群(炭水化物) 穀類・いも・砂糖	6群(脂質) 油脂・種実			
21 水	ご飯	○	四川スープ 酢豚 カリポリサラダ	冷凍豆腐, 豚もも肉	牛乳	にら, にんじん, 青ピーマン	えのきたけ,たまねぎ,はくさい, しょうが,たけのこ水煮,きゅうり, だいこん	金芽米, マロニー, てんぷん, 三温糖	米油, ごま油, 白いりごま	607 22.0 19.1 2.1	780 27.1 22.7 2.8	kcal g g g
22 木	ご飯	○	夏野菜カレー シーザーサラダ カットスイカ	豚もも肉	牛乳, バルメザンチーズ	にんじん, かぼちゃ, 赤ピーマン, ブロッコリー	しょうが,にんにく,たまねぎ, なす,ズッキーニ,りんごピューレ, キャベツ,黄ピーマン, レモン汁,すいか	金芽米, カレールウ, 三温糖, クルトン	米油, ノンエッグ マヨネーズ	624 20.0 18.5 1.7	799 24.4 22.0 2.3	kcal g g g
23 金	ご飯	○	玉ねぎのみそ汁 アジフライ きゅうりの酢の物	油あげ,みそ, あじ	牛乳,寒天, 乾燥わかめ, 揚げちりめん	モロッコいんげん, にんじん	たまねぎ,きゅうり	金芽米, じゃがいも, 薄力粉, パン粉, 上白糖	米油	627 25.6 19.2 2.0	804 31.4 22.7 2.7	kcal g g g
26 月	ご飯	○	豆腐のみそ汁 チンジャオロース もやしのナムル	木綿豆腐, みそ,豚もも肉	牛乳, 乾燥わかめ	青ピーマン, 赤ピーマン, にんじん, ほうれんそう	たまねぎ,えのきたけ, 黄ピーマン,たけのこ水煮, にんにく,しょうが,もやし	金芽米, 三温糖, てんぷん	米油,ごま油, 白いりごま	536 23.1 14.3 2.4	683 28.9 16.5 3.1	kcal g g g
27 火	キムタクごはん	○	こんにやく麺スープ ポテトチーズホイール巻 のり酢あえ 巨峰っこゼリー	豚もも肉, なると, ベーコン	牛乳, プロセスチーズ, 角刻みのり	にんじん	ねぎ,つぼ漬け, はくさいキムチ漬け,たまねぎ, もやし,たけのこ水煮,しょうが, にんにく,はくさい,きゅうり, しめじ	金芽米, 黄色そうめん こんにやく, じゃがいも, 巨峰っこゼリー	米油	609 22.9 18.3 3.1	771 28.0 21.6 4.0	kcal g g g
28 水	ご飯	○	吉野汁 シルバー漬け焼き ワンパー漬け	鶏もも肉, 油あげ, シルバー, 塩丸いか	牛乳	にんじん, こまつな	ごぼう,はくさい,きゅうり,もやし	金芽米, てんぷん	ごま油,米油	556 28.3 16.2 1.8	718 35.9 19.3 2.4	kcal g g g
29 木	コッペパン	○	白菜のスープ 焼フランクフルト キャベツサラダ	鶏むね肉, フランクフルト	牛乳	にんじん, こまつな	たまねぎ,はくさい,えのきたけ, キャベツ,きゅうり,ホールコーン,	コッペパン, 三温糖, 上白糖		637 25.8 25.3 3.3	775 31.1 29.3 4.3	kcal g g g
30 金	ご飯	○	すまし汁 ちくわの磯辺揚げ 切り昆布となすの煮物 ふりかけ	冷凍豆腐, 焼き竹輪, 油あげ, ふりかけ (のりかつお)	牛乳, あおのり, 切り昆布	にんじん, みつば, 冷凍いんげん	えのきたけ,たまねぎ,なす	金芽米, 薄力粉, じゃがいも, 三温糖	米油	611 23.3 20.4 2.3	796 29.6 24.5 2.9	kcal g g g

## 食育だより②

# 夏休み中も、一日2食は3皿食べよう！

これが基本の3皿です！



栄養のバランスが整い、元気ですごせませすよ！

何品も作るのが大変です

大変な時は、主菜と副菜を兼ねたお料理  
「具だくさんみそ汁」や「炒め物」がおすすめです！

ごはんを炊いておけば、あとはその1品を作るだけです。  
そこには赤(1,2群)と緑(3,4群)のグループを使うのがポイントです。  
小学6年生以上はみそ汁と野菜炒めの作り方を家庭科で学習しています。  
子どもたちが自分でお料理できることは、自分自身の健康を守る、大切な力になります。  
また、牛乳をプラスするだけで、簡単に栄養のバランスがよくなりますからおすすめです。

ご意見ご要望などあればお気軽にお問い合わせください。  
松本市波田学校給食センター  
Tel&Fax 92-4585

