



令和6年度 9月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Cコース〉

松本市東部学校給食センター

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	緑	黄	たんぱく質
					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	脂質
2月	ごはん	豚汁 さんまのかば揚げ なめたけあえ			豚肉 みそ さんま 牛乳	ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ にんじん	金芽米 突こんにゃく でんぱん さとう 油 白いりごま	676 kcal 26.2 g 29.6 g 2 g
3火	メロンパン	大豆入りポトフ ツナマヨオムレツ コーンサラダ	つかま小学校 きぼうこんだて		豚肉 大豆 卵 まぐろ油漬 牛乳	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん トマト水煮	まるパン 和ビズ じゃが芋 さとう 油 オリーブ油 でんぱん マヨネーズ	682 kcal 25.5 g 24.5 g 2.9 g
4水	ごはん	水ぎょうざスープ 厚揚げのチリソース煮 こんにゃくサラダ			なると 豚肉 鶏肉 厚揚げ 牛乳 大豆粉	たまねぎ えのきたけ はくさい 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん たら	金芽米 さとう でんぱん サラダ コシヤク ごま油 油 小麦粉 米粉	601 kcal 24.5 g 20.4 g 2.5 g
5木	わかめごはん	かきたま汁 鶏唐揚げ(2個) 春雨サラダ みかんクレープ	乳・卵・小麦なし		細切かぼ 卵 鶏肉 牛乳 塩蔵わかめ	えのきたけ たまねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ にんじん しょうが	金芽米 でんぱん マロニー さとう みかんクレープ 油 ごま油 白いりごま	697 kcal 25.6 g 25.8 g 3.2 g
6金	ごはん	肉団子スープ さばのカレー焼き もやしのひじきサラダ			豚肉 鶏肉 さば 牛乳 ひじき	はくさい たまねぎ もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ	金芽米 さとう 油 でんぱん	558 kcal 25.2 g 20.1 g 2 g
9月	ごはん	具だくさんみそ汁 いかのねぎねぎソース フルーツポンチ			厚揚げ みそ いか 牛乳	だいこん たまねぎ しめじ しょうが にんにく 長ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 にんじん 小松菜	金芽米 さとう ぶどうゼリー 油	559 kcal 25.2 g 13.5 g 1.8 g
10火	ごはん	中華スープ 酢豚 もやしのナムル			鶏肉 豆腐 豚肉 牛乳	たまねぎ はくさい 長ねぎ たけのこ もやし きゅうり にんじん ビーマン 黄パプリカ 小松菜	金芽米 でんぱん さとう ごま油 油 白いりごま	604 kcal 24.4 g 20.8 g 1.9 g
11水	ごはん	みそキムチ汁 根菜入りメンチカツ かぼちゃサラダ			豚肉 焼き豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	たまねぎ はくさい 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり にんじん かぼちゃ れんこん ごぼう	金芽米 油 さとう パン粉 でんぱん 小麦粉	628 kcal 23.9 g 21.3 g 2.2 g
12木	ごはん	ワカメスープ 麻婆なす まぜっこサラダ	まつもとの日 こんだて		鶏肉 豆腐 豚肉 大豆の華 みそ 牛乳 わかめ 揚げちりめん	えのきたけ しょうが たまねぎ なす キャベツ きゅうり にんじん 赤パプリカ	金芽米 さとう でんぱん 油 白いりごま	549 kcal 26.3 g 16.9 g 2.6 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			具だくさんみそ汁の日 にはこのマークがつきます



9月 月目標「規則正しい食事をしよう」

～新学期に慣れましたか？ 生活リズムをととのえよう～

夏休み中は、夜更かしや朝寝坊が多くなりがちで、生活リズムが乱れていませんか？
新学期がスタートして2週間経ちました。生活リズムをととのえて、毎日、元気に過ごせるようにしましょう。

生活リズムを
ととのえるには

早寝・早起きで睡眠をしっかりとする



睡眠



3食を決まった時間に
しっかり食べる

食事

昼間に身体を動かす

運動

間食は時間と量を決めよう

他の食事に影響しないように、食べる時間と量に気を付けながら
食べるようにしましょう。



寝る前の過ごし方に注意しよう

寝る前はテレビやゲーム機、スマートフォンなどの強い光を避け、
部屋を暗くして早めに寝るように心がけましょう。

人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。
この時計は、朝の光を浴びる、朝食を食べるなど、規則正しい生活を送ることで、
24時間の周期に修正されます。これによって、生活リズムがととのいます。



令和6年度 9月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Cコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜			材 料 名			エネルギー
		の順で並んでいます			赤	緑	黄	たんぱく質 脂質 食塩相当量
13金	 ごはん	 オニオンスープ ハンバーグ・ポテト・キャベツ ポテトサラダ		豚肉 牛乳	たまねぎ しょうが りんご ピーマン きゅうり にんじん パセリ	金芽米 さとう じゃが芋 白いりごま 油 白いんげん	593 kcal 22.1 g 18.5 g 2.1 g	
17火	 コッペパン	 コーン入り野菜スープ ピザポテト ブロッコリーサラダ ブルーベリージャム		鶏肉 ウインナー 牛乳 シュレッドチーズ	たまねぎ コーン ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ パセリ ブロッコリー	コッペパン じゃが芋 さとう ブルーベリージャム 油	628 kcal 24.9 g 19.9 g 3.3 g	
18水	 ごはん	 かぼちゃだんごのお月見汁 かつおフライ キャベツのごまあえ	 おつきみ こんだて	豚肉 油揚げ かつお 牛乳	だいこん キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 じゃが芋 おじゃがもち さとう 油 白すりごま 小麦粉 パン粉	621 kcal 23.2 g 19.6 g 2.2 g	
19木	 玄米入りごはん	 チキンカレー 大根サラダ		鶏肉 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ りんご きゅうり だいこん にんじん	金芽米 わかめ 玄米 じゃが芋 さとう 油 白いりごま	561 kcal 20.8 g 13.4 g 1.9 g	
20金	 ごはん	 凍り豆腐のみそ汁 あんかけ肉団子（2個） マヨごぼうサラダ		こおり豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	たまねぎ だいこん しめじ ごぼう きゅうり ホールコーン 小松菜 にんじん キャベツ 長ねぎ しょうが	金芽米 じゃが芋 マヨネーズ パン粉 でんぱん さとう 油 ごま油	566 kcal 19.6 g 18.1 g 2.2 g	
24火	 黒パン	 ジュリエヌスープ パンナトース煮 コールスローサラダ		ショールダー 豚肉 牛乳	たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり ホールコーン にんじん ピーマン	コッペパン 黒砂糖 マカロニ バター オリーブ油	636 kcal 23.9 g 20.7 g 3.5 g	
26木	 ごはん	 さつまいものみそ汁 鶏の照り焼き ゆかりあえ		油揚げ みそ 鶏肉 牛乳	だいこん たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 さつま芋 さとう でんぱん	575 kcal 25.1 g 19.1 g 1.9 g	
27金	 ごはん	 こんにゃく麺スープ 蒸し餃子（2個） 海そうサラダ		豚肉 なると 鶏肉 牛乳 海そうサラダ 大豆粉	はくさい たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にら	金芽米 こんにゃく さとう 油 でんぱん 小麦粉	520 kcal 18.9 g 14.6 g 2.1 g	
30月	 ごはん	 さわに いわしの甘露煮 こんぶあえ		豚肉 極細キャベツ いわし 牛乳 塩こんぶ	たけのこ だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 しょうが	金芽米 しらたき さとう	531 kcal 21.8 g 16.5 g 1.8 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								



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

筑摩小学校希望献立

6年生にアンケートをとり、その結果をもとに給食委員の三役で考えました。
人気のメニューで、栄養やバランス面も考えました。
おいしく食べてもらえると嬉しいです。

給食おすすめレシピ 「ピザポテト」

〈材料〉4人分

じゃが芋 180g
ウインナー 40g
ピザ用トマトソース 20g
塩 少々
黒こしょう 少々
シュレッドチーズ 40g
乾燥パセリ 少々
耐熱紙カップ 4枚

〈作り方〉

- ①じゃが芋は皮をむき、1.5cm角に切ったら水にさらす。ウインナーは幅5mm程の輪切りにする。
- ②切ったじゃが芋を下茹でする。
- ③茹でたじゃが芋とウインナー、トマトソース、塩、黒こしょうを混ぜる。
- ④耐熱紙カップに③を入れて、上にシュレッドチーズと乾燥パセリをのせる。
- ⑤オーブントースターで10分焼いて、チーズに焼き目がついたら出来上がり。

じゃが芋は皮つきでもOKです。
焼き時間はご家庭の器具によって調節してください。
焼き色が付きすぎてしまう場合はアルミホイルを被せてください。

給食センターのお仕事紹介



～割卵室編～



卵を割る時は、専用の部屋と器具を使います。
ボールに割り、血液の混入や変色、殻が入らないように確認しながら作業します。

卵の殻が入らないよう確認しながら、汁の中に入れていきます。

よく沸騰した汁の中にゆっくり入れることでふわふわのかきたま汁になります。

