







令和7年度 1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〉

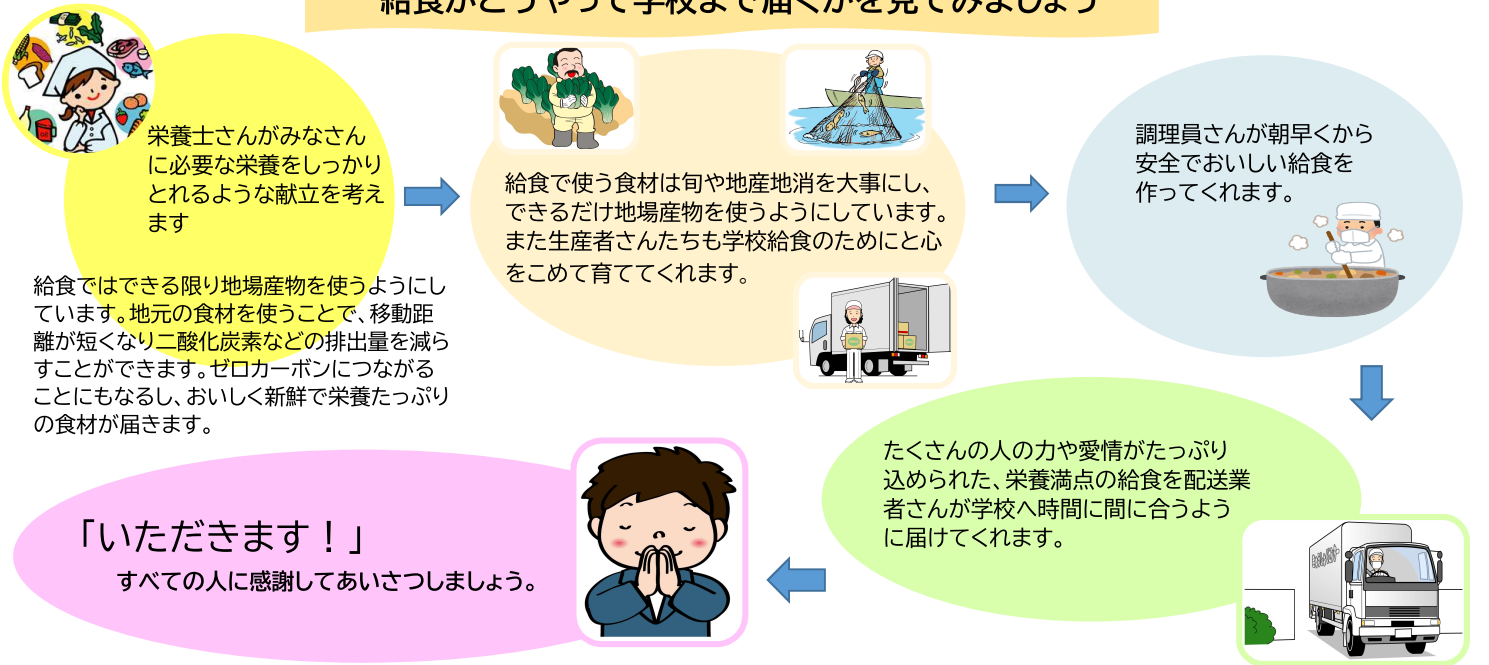
日曜	料理名	・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で 並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価	
			1群 (魚・肉・卵・ 大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海 藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・ 種実)		
8 木	牛乳 ごはん ワカメスープ 麻婆豆腐 大根の中華あえ		かまぼこ 豚ひき肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい 長ねぎ しょうが たけのこ だいこん きゅうり	金芽米 でんぱん さとう	ごま油 白いりごま	エネルギー 662 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.9 g	
9 金	牛乳 ごはん 鶏鶏麺スープ きんぴらバーグ キャベツの中華漬け		豚肉 なると きんぴら包み焼	牛乳	にんじん	もやし たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	金芽米 こんにゃく麺 でんぱん さとう	ごま油 白いりごま	エネルギー 682 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.2 g	
13 火	牛乳 コッパパン きのこと青菜のスープ かどトマトのスパゲティ コールスローサラダ	 	ロースハム かに	牛乳	にんじん 小松菜 かどトマト	しめじ えのきたけ セロリー にんにく たまねぎ しょうが きゅうり レモン汁	コッパパン スパゲティ さとう	油 オリーブ油	エネルギー 649 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 4.5 g	
14 水	牛乳 ごはん 鉄分パワーの豆乳豚汁 ヒレカツ玉ねぎソース 小松菜としらすのサラダ		豆腐 豚肉 みそ 豆乳 ヒレカツ 大豆の華	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ	金芽米 じゃが芋 さとう	油 ごま油	エネルギー 788 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 2.5 g	
15 木	牛乳 ごはん キムチ汁 焼き餃子(3個) 春雨サラダ 豆乳いちごクレープ	鎌田小 希望献立	豚肉 豆腐 ギョーザ	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 マロニー さとう いちごクレープ	油	エネルギー 819 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.5 g	
16 金	牛乳 ごはん ポークカレー チキンカツ オニドレサラダ		豚肉 チキンカツ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんごピュール キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 じゃが芋 さとう	油	エネルギー 810 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3 g	
19 月	牛乳 ごはん 七草だんご汁 銀ヒラスの西京焼き 紅白なます		鶏肉 かまぼこ 銀ヒラス西京漬け	牛乳	にんじん みつば がぶの葉	たまねぎ こかぶ だいこん	金芽米 玄米だんご さとう		エネルギー 649 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.2 g	
20 火	牛乳 クロワッサン トマトスープ カップオムレツ マヨポテトサラダ		豚肉 大豆 卵 ロースハム ツナフレーク	牛乳	かどトマト パセリ にんじん	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン クリームコーン きゅうり	クロワッサン マカロニ じゃが芋	オリーブ油 ノンイックマヨネーズ	エネルギー 715 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 42.2 g 食塩相当量 2.8 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



1月 月目標「感謝して食べよう」

給食がどうやって学校まで届くかを見てみましょう





令和7年度 1月分 学校給食予定献立表(後半)

松本市西部学校給食センター

〈Aコース〉

日曜	料理名 ・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)	
21水	牛乳 ごはん すまし汁 豚肉のやわらか煮 昆布あえ	かまぼこ 豆腐 豚肉	牛乳 塩こんぶ	みつば にんじん	たまねぎ だいこん 長ねぎ しょうが にんにく はくさい きゅうり もやし	金芽米 花ふ こんにやく ざらめ糖		エネルギー 638 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.9 g
22木	牛乳 ごはん みそけんちん汁 鶏とじゃが芋の甘辛揚げ もやしののり酢あえ ふりかけ	豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 きざみのり	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 こんにやく でんぶん じゃが芋 さとう	ごま油	エネルギー 719 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.6 g
23金	牛乳 ごはん 白菜なべ いわしのおかか煮 五目豆	豚肉 油揚げ いわしおかか煮 鶏肉 大豆 さつま揚げ	牛乳	にんじん	だいこん はくさい えのきたけ ごぼう	金芽米 突こんにやく さとう	油	エネルギー 808 kcal たんぱく質 40 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.2 g
26月	牛乳 ごはん みそちゃんこ はるまき 元気サラダ	鶏肉 油揚げ みそ 春巻き 花かつお	牛乳 塩こんぶ	にんじん	はくさい しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 しらたき さとう	油	エネルギー 729 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.3 g
27火	牛乳 まるパン コーンポタージュ クリスマスチキン ツナサラダ	カズビ・チキン ツナフレーク	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ ホールコーン クリームコーン キャベツ きゅうり	まるパン 米粉 さとう (サラダ)	バター 油 ごま油	エネルギー 877 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 35.7 g 食塩相当量 4.5 g
28水	牛乳 ごはん 根菜汁 鮭の塩焼き 野沢菜づけ和え	鶏肉 かまぼこ 大豆 サケ 花かつお	牛乳	にんじん 野沢菜漬	だいこん 長ねぎ	金芽米 じゃが芋 突こんにやく		エネルギー 620 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2 g
29木	牛乳 わかめごはん 豚汁 さばのみそ煮 ブロッコリーサラダ 豆乳りんごタルト	豚肉 みそ さば	牛乳 炊込わかめ	にんじん ブロッコリー	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 リンゴ 外	オリーブ油	エネルギー 833 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 4 g
30金	牛乳 ごはん 春雨スープ ハンバーグ コーンとブロッコリーのサラダ	豚肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆乳 大豆の華	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ホールコーン	金芽米 マロニー さとう	オリーブ油	エネルギー 763 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.8 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

今月は全国学校給食週間があります。

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。

献立は、おにぎり・塩鮭・菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。



明治22年頃の給食

今月のおすすめメニュー

カニとトマトのスパゲティ

給食センターでは、おいしいパスタメニューがたくさんあります。1月も新しいレシピを考えました。楽しみにしていてね♪

【材料】・・・4人分

- ・スパゲティ 40g
- ・カニ肉(ゆで) 40g
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・にんにく 1片
- ・たまねぎ 1/2玉
- ・トマト水煮 80g
- ・白ワイン 小さじ1/2
- ・さとう 小さじ1/4
- ・塩、こしょう 少々
- ・オレガノ、バジル 少々

【作り方】

- ① にんにく、たまねぎはみじん切り
- ② オリーブ油で①を炒め、しんなりしたらさとう、白ワインをいれる
- ③ トマト水煮を加え煮詰める
- ④ 煮詰まり酸味がなくなったらバジル、オレガノ、塩こしょうをいれ味を調える
- ⑤ ゆでたスパゲティと絡める

月々の、きゅうしよくゆうびんや季節の給食の様子などホームページでくわ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!