



令和8年度 4月分 学校給食予定献立表(前半)

<Cコース>

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名	・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 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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
8水	とうふのみそ汁 あんかけ肉団子(2個) マロニーサラダ	豆腐 みそ うす味たれつき肉団子 牛乳 わかめ	にんじん えのきたけ 長ねぎ だいこん きゅうり キャベツ	金芽米 マロニー さとう 油	546 kcal 20.4 g 15.1 g 1.9 g	
9木	大根のみそ汁 さんま甘露煮 元気サラダ さくらゼリー	油揚げ みそ さんま甘露煮 花かつお ロースハム 牛乳 塩こんぶ	にんじん だいこん えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 さとう さくらゼリー 油	597 kcal 22.5 g 19.6 g 1.9 g	
10金	ミロパン ポトフ フライドチキン ブロッコリーサラダ	ウィナー 鶏肉 牛乳 加糖練乳	にんじん ブロッコリー セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン	コッパン ジャが芋 でんぷん さとう バター 油 オリーブ油	743 kcal 32.1 g 31.5 g 3 g	
13月	ジャがいものみそ汁 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮	油揚げ みそ サケ 豚肉 さつまいも 大豆 牛乳 わかめ ひじき	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	金芽米 ジャが芋 しらたき さとう 油	571 kcal 30.4 g 16 g 2.4 g	
14火	はくさいスープ 麻婆豆腐 だいこんのナムル	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳	にんじん 小松菜 はくさい もやし えのきたけ 長ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ だいこん	金芽米 さとう でんぷん ごま油	517 kcal 21.3 g 15.8 g 2.1 g	
15水	蒟蒻麺スープ パーコー もやしの中華あえ	ロースハム なたと 豚肉 牛乳	にんじん キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	金芽米 こんにゃく麺 でんぷん さとう ごま油 油	633 kcal 25.8 g 26.3 g 1.6 g	
16木	ポークカレー やさいグラタン コールスローサラダ	豚肉 牛乳	にんじん しょうが にんにく たまねぎ りんごピューレ 長ねぎ キャベツ きゅうり レモン汁	金芽米 ジャが芋 やさいグラタン 油	686 kcal 21.5 g 24.2 g 2 g	
17金	背割りコッパン オニオンスープ フランクフルト マヨポテトサラダ	鶏肉 フランクフルト 牛乳	にんじん パセリ トマトピューレ 木酢液 たまねぎ ホールコーン きゅうり キャベツ	背割コッパン さとう ジャが芋 ノエッグ マネズ	669 kcal 25.4 g 27.9 g 3.4 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にはこのマークがつきます

食育だより 4月 月目標「給食の決まりを守って、楽しい食事にしよう」

松本市の給食のお米は金芽米です

お米はまず「もみ」を取り、周りについている「ぬか」を取ることで、白いお米になります。ぬかには、栄養がたくさんありますが、色や味が悪くなることから、取り除いてしまいます。
金芽米とは、丁寧にぬか取りをすることでお米の良い成分を上手に残した無洗米です。おいしいごはんに炊き上がります。



正しいみじたくを
しましょう。



みじたくチェック

- かみのけはぼうしから出していない
- マスクははなと口をおおっている
- きゅうしょくエプロンのボタンやひもはきちんととまっている
- 手をきれいにあらった

手をきれいにあらいましょう。



しっかりあらえていますか？

- ゆびさき
- ゆびのあいだ
- おやゆび
- 手くび



しよっきのならば方をおぼえましょう。

やさいのおかず

にく・さかな・とうふ・たまごのおかず



ごはん・パンなど

みそしる・スープ

パンは100%国産の小麦を使っています。

給食のパンの小麦は基本的に、長野県産50%、北海道産50%で全て国産品を使っています。
また、保存料など余分な添加物が入っていません。脱脂粉乳が入っているので、カルシウムが強化されています。





令和8年度 4月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Cコース〉

松本市西部学校給食センター

日 曜	料 理 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 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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
20月	キムチ汁 鶏とじゃがいもの甘辛揚げ オニドレサラダ	MILK	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	にんじん たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	金芽米 じゃが芋 でんぷん さとう 油	593 kcal 25.5 g 18 g 2 g
21火	みそちゃんこ 焼あじの南蛮だれ もやしのおかかあえ	MILK	豚肉 油揚げ みそ あじ 花かつお 牛乳	にんじん はくさい えのきたけ 長ねぎ しめじ もやし きゅうり	金芽米 しらたき さとう	537 kcal 29.1 g 15.5 g 2 g
22水	お祝いすまし汁 山賊焼き コーンサラダ お祝い豆乳いちごクレープ	MILK	祝なると 豆腐 鶏肉 牛乳 炊込わかめ	にんじん みつば たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 でんぷん お祝グループ 油	668 kcal 27.5 g 22.4 g 2.3 g
23木	いも団子汁 肉とんぶり もやしののり酢あえ	MILK	鶏肉 豚肉 牛乳 角ぎざみのり	みつば にんじん たまねぎ はくさい しめじ もやし きゅうり	金芽米 いも団子 しらたき さとう 油	565 kcal 24.1 g 15.7 g 1.9 g
24金	ミネストローネ ハンバーグトマトソース みかんジュレ	MILK	豚肉 大豆 ハンバーグ 牛乳	にんじん パセリ カットトマト キャベツ たまねぎ セロリー にんにく みかん缶 甘夏みかん缶	切込まるパン じゃが芋 さとう レモン カットレ(サイター風) オリーブ油	679 kcal 27.9 g 20.6 g 3.2 g
27月	豚汁 さばの味噌煮 ハムサラダ	MILK	豚肉 みそ さばみそ煮 ロースハム 牛乳	にんじん ごぼう しょうが たまねぎ だいこん キャベツ 長ねぎ きゅうり もやし	金芽米 突こんにやく じゃが芋 さとう 油	612 kcal 27.4 g 21.3 g 2.2 g
28火	春雨とほうれん草のスープ 鶏のレモンソース じゃこサラダ	MILK	豚肉 鶏肉 牛乳 ミニチリン	にんじん ほうれん草 たまねぎ はくさい 長ねぎ レモン汁 だいこん きゅうり	金芽米 マロニー でんぷん さとう 油 ごま油	608 kcal 29.6 g 18.8 g 2 g
30木	さわに椀 ホキのみそマヨ焼き わかめ入りおひたし	MILK	豚肉 細切かぼちゃ ホキ みそ 牛乳 わかめ	にんじん だいこん たまねぎ きゅうり はくさい えだまめ	金芽米 ノエッグ マヨネーズ	469 kcal 25.3 g 10.6 g 1.7 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						

*このおたよりには食品に含まれるアレルギー情報はのせてありません。アレルギー用明細献立表をご確認いただきますようお願いいたします。

ご入学・ご進級おめでとうございます。

～松本市が給食づくりで大切にしていること～

*栄養について配慮をします

*豊かで多様な献立を提供できるように努めます

*より安全で安心な食事になるように、確認をていねいにします

*地産地消や季節を大切にします

*ていねいな調理を心がけます



今年度は小学校(B,Cコース)11校、中学校(Aコース)6校の約7,400人分の給食を、給食センター職員一同、力を合わせて、心を込めて作ります。
みなさんにおいしい!と思ってもらえるような給食を目指してがんばります。

月々の、きゅうり・きゅうり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!

