



令和8年度 4月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Aコース〉

松本市東部学校給食センター

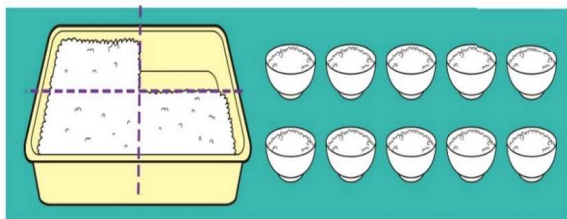
日曜	料理名 ・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で 並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価	
		1群 (魚・肉・卵・ 大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海 藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)		
8水	牛乳 背割りコッパン 大豆入りポトフ ワンカルトキャップソース コールスローサラダ	豚肉 大豆 ワンカルト	牛乳	にんじん トマトピューレ	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッパン ジャが芋 さとう	油	エネルギー 722 kcal たんぱく質 30 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 3.8 g	
9木	牛乳 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 鶏きんぴらごぼう ひじきと大豆のサラダ	豆腐 みそ 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ ひじき	にんじん いんげん	はくさい だいこん えのきたけ 長ねぎ ごぼう もやし きゅうり	金芽米 さとう	油 黒いりごま	エネルギー 653 kcal たんぱく質 30 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.9 g	
10金	牛乳 玄米入りごはん ポークカレー チキンカツ 海そうサラダ	豚肉 チキンカツ	牛乳 海そうサラダ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ りんごピューレ きゅうり	金芽米 玄米 じゃが芋 さとう	油	エネルギー 662 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 32 g 食塩相当量 3.2 g	
13月	牛乳 ごはん 春野菜のスープ あんかけ肉団子(3個) 枝豆サラダ	鶏肉 五目野菜肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 春キャベツ ホールコーン えだまめ	金芽米	油	エネルギー 679 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.8 g	
14火	牛乳 ごはん さわに椀 さばおろしポン酢 かぼちゃとチーズのサラダ	豚肉 細切かぼ さば	牛乳 角チーズ	にんじん 小松菜 かぼちゃ	たけのこ だいこん えのきたけ レモン汁 きゅうり	金芽米 さとう	油	エネルギー 722 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 26 g 食塩相当量 2.8 g	
15水	牛乳 まるパン 大豆入りオニオンスープ 白身魚フライ だいこんツナサラダ	豚肉 大豆 ホキフライ ツナフレーク	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ だいこん きゅうり	まるパン	油	エネルギー 783 kcal たんぱく質 41.5 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 4.9 g	
16木	牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 赤魚の幽庵焼き ごぼうサラダ	厚揚げ みそ 赤魚 (下味)	牛乳	小松菜 にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう きゅうり ホールコーン	金芽米 ジャが芋 さとう	油	エネルギー 628 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.9 g	
17金	牛乳 ごはん 五目中華スープ 蒸し餃子(3個) じゃこおかかあえ	豚肉 ギョーザ 花かつお	牛乳 揚げちりめん	にんじん	はくさい たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	金芽米 でんぱん		エネルギー 668 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.3 g	

郷土料理にはこのマークがつけます
 この時期におすすめの献立はこのマークがつけます
 かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつけます
 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます

食育だより

4月 月目標「配膳の仕方やマナーを考えた食事をしよう」

上手に配膳しよう



ごはんは、4等分にして、1か所から何人分とるか決めて盛り付けてみましょう。クラスに届くご飯量が、今のみなさんに必要な量です。*サラダ等も同様です。



盛り付けるときは、食器からはみださないようにきれいに盛りましょう。



汁物は、実が沈むときと、実が浮くときがあります。実と汁が同じくらいなるよう、かき混ぜながら盛りましょう。



「いただきます！」





令和8年度 4月分 学校給食予定献立表(後半)

<Aコース>

松本市東部学校給食センター

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)		
20月	牛乳 ごはん お祝いすまし汁 鶏のレモンソース ブロッコリーサラダ さくらゼリー	祝なると豆腐鶏肉	牛乳	にんじん みつば ブロッコリー	えのきたけ はくさい だいこん レモン汁 キャベツ きゅうり	金芽米 でんぷん さとう さくらゼリー	油	エネルギー 758 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.7 g	
21火	牛乳 ごはん こんにゃく麺スープ 春巻き(2本) 白菜のナムル	豚肉 なると春巻き	牛乳	にんじん 小松菜	きくらげ キャベツ 長ねぎ きゅうり はくさい	金芽米 こんにゃく麺	油 白いりごま	エネルギー 715 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.2 g	
22水	牛乳 コッパパン ABCスープ オムレツマトリクス マヨポテトサラダ	鶏肉 プレーンオムレツ	牛乳	にんじん トマト水煮 トマトピューレ	セロリー たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり	コッパパン マカロニ さとう じゃが芋	オリーブ油 ノエッグ マヨネーズ	エネルギー 669 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 3.6 g	
23木	牛乳 わかめごはん 具だくさんみそ汁 山賊焼き 春雨サラダ 豆乳カスタードクレープ	油揚げ みそ 鶏肉(下味)	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ 長ねぎ しめじ きゅうり キャベツ	金芽米 でんぷん マロニー さとう 豆乳カスタード 風クレープ	油 ごま油	エネルギー 893 kcal たんぱく質 30 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 4.4 g	
24金	牛乳 ごはん コーン入り野菜スープ ルバーブ・グリン・アール・ド・フランス 和風おさつサラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン・ポト ホールコーン しょうが にんにく きゅうり りんごピューレ	金芽米 さとう さつま芋	油 白いりごま	エネルギー 770 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.9 g	
27月	牛乳 ごはん 白菜と青菜のスープ 厚揚げのそぼろ煮 フルーツポンチ	ショウガ・アール・ド・フランス 豚肉 厚揚げ 大豆の華 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ はくさい セロリー にんにく しょうが たまねぎ みかん缶 甘夏みかん缶 黄桃缶	金芽米 さとう でんぷん いちごゼリー	油	エネルギー 723 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.4 g	
28火	牛乳 ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 コンニャク寒天サラダ	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆の華 みそ	牛乳 わかめ コンニャク寒天	にんじん	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ にんにく しょうが たけのこ キャベツ きゅうり	金芽米 さとう でんぷん	ごま油 白いりごま	エネルギー 620 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 3 g	
30木	牛乳 ごはん いも団子汁 さんまの甘露煮 こんがあげ	鶏肉 さんま甘露煮	牛乳 塩こんが	にんじん	はくさい えのきたけ キャベツ きゅうり	金芽米 いも団子		エネルギー 678 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.4 g	

郷土料理にはこのマークがつけます
 この時期におすすめの献立にはこのマークがつけます
 かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつけます
 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます

ごにゆうがく・ごしんきゅう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ています

★豊かで多様な献立を提供できるように努めています

★地産地消や季節を大切にしています

★いい調理を心がけています

大量調理でも一人一人に作っている気持ちです。

★より安全で安心な給食になるように、確認をいいいにしています

衛生管理の徹底やアレルギー対応に配慮しています。

松本市のホームページに給食のレシピが載っています。

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/kyoiku/1954.html>

作ってみよう！給食レシピ「春雨サラダ」

今年度は、小学校11校、中学校7校の約7300人分の給食を作ります。みなさんの心と体の栄養となるような給食を、給食センター職員一同、協力して提供していきます。

材料(4人分)

はるさめ・・・20g (ドレッシング)

きゅうり・・・1/2本

キャベツ・・・3枚

にんじん・・・2cm

酢・・・小さじ1

さとう・・・小さじ1/2

しょうゆ・・・小さじ2

塩・・・小さじ1/3

ごま・・・小さじ1

ごま油・・・小さじ1

作り方

①はるさめは、熱湯で戻し、水で冷ます。

②きゅうり・キャベツ・にんじんは千切りにし、さっとゆでて水で冷ます。

③ドレッシングの材料をすべて合わせ、よく混ぜておく。

④水気をよく切った①②を③であえる。