



# 令和8年度 4月分 学校給食予定献立表(前半)

(Bコース)

松本市東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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			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	
8水	ごはん	わかめスープ 麻婆豆腐 コンヤク寒天サラダ	牛乳 わかめ 鶏肉 コンヤク寒天 豚肉 豆腐 大豆の華 みそ	にんじん たまねぎ 長ねぎ えのきたけ 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 白いりごま ごま油	508 kcal 22 g 14.3 g 2.2 g
9木	ごはん	春野菜のスープ あんかけ肉団子(2個) 枝豆サラダ	牛乳 わかめ 鶏肉 五目野菜肉だんご	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	539 kcal 22.2 g 16 g 2.1 g
10金	背割りコッパパン	大豆入りポトフ ワンクルトフチャップソース コールスローサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ワンクルト	にんじん トマトビュレ セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッパパン ジャが芋 さとう 油	666 kcal 27.5 g 29.2 g 3.4 g
13月	ごはん	さわに碗 さばおろしポン酢 かぼちゃとチーズのサラダ	牛乳 角チーズ 豚肉 細切かぼ さば	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	580 kcal 27.7 g 21 g 2.1 g
14火	ごはん	お祝いすまし汁 ささみのレモンソース ブロッコリーサラダ さくらゼリー	牛乳 祝なると 豆腐 鶏肉	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	586 kcal 26.2 g 16.4 g 2.1 g
15水	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁 鶏きんぴらごぼう こんがあげ	牛乳 わかめ 塩こんが 豆腐 みそ 鶏肉	にんじん いんげん はくさい だいこん えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう	金芽米 さとう 油 黒いりごま	512 kcal 23.2 g 13.3 g 2.1 g
16木	ごはん	こんにゃく麺スープ 春巻き 白菜のナムル	牛乳 豚肉 なると 春巻き	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 ごま油 油 白いりごま	572 kcal 17.2 g 19.6 g 2.5 g
17金	コッパパン	ABCスープ オムレツマトソース マヨポテトサラダ	牛乳 鶏肉 ブレンドオムレツ	にんじん トマト水煮 トマトビュレ 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 ジャが芋 オリブ油 ノエッグマネズ	606 kcal 22.2 g 21.6 g 3.1 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



## 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。



### 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。



正しいみじたくを  
しましょう。

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



しょ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

### 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



ごはん・パンなど

みそしる・スープ



# 令和8年度 4月分 学校給食予定献立表(後半)

(Bコース)

松本市東部学校給食センター

日 曜	料 理 名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			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	
20月	ごはん	五目中華スープ 蒸し餃子(2個) じゃこおかかあえ	牛乳 揚げちりめん 豚肉 キョーザ 花かつお	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	531 kcal 19.5 g 14.9 g 1.9 g
21火	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	牛乳 ショルダーベーコン 豚肉 厚揚げ 大豆の華 みそ	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 でんぱん いちごゼリー 油	596 kcal 23.1 g 18.4 g 1.8 g
22水	ごはん 玄米入りごはん	ポークカレー チキンカツ 海そうサラダ	牛乳 海そうサラダ 豚肉 チキンカツ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ りんごピューレ キャベツ きゅうり	金芽米 玄米 じゃが芋 さとう 油	737 kcal 30 g 27.1 g 2.4 g
23木	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	牛乳 厚揚げ みそ 赤魚(下味)	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 じゃが芋 さとう 油	511 kcal 24.9 g 13.3 g 1.5 g
24金	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	牛乳 豚肉 大豆 ホキフライ ツナフレーク	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	615 kcal 32.2 g 22 g 3.5 g
27月	わかめごはん	具だくさんみそ汁 山賊焼き 春雨サラダ 豆乳かたどグループ	牛乳 わかめ 油揚げ みそ 鶏肉(下味)	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 でんぱん マロニー さとう 豆乳かたど 風ループ 油 ごま油	729 kcal 24.1 g 29.3 g 3.4 g
28火	ごはん	いも団子汁 さんまの甘露煮 ひじきと大豆のサラダ	牛乳 ひじき 鶏肉 さんま甘露煮 大豆	にんじん はくさい えのきたけ もやし きゅうり	金芽米 いも団子 さとう 油 白いりごま	584 kcal 23 g 18.2 g 1.9 g
30木	ごはん	コーン入り野菜スープ ハンバーグバーベキューソース 和風おさつサラダ	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ コーン・スト ホールコーン しょうが にんにく りんごピューレ きゅうり	金芽米 さとう さつま芋 白すりごま 油	616 kcal 21.7 g 18.1 g 2.3 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

## 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★



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。

#### ★栄養について配慮をしています



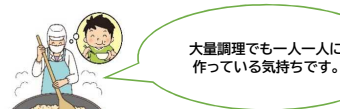
#### ★豊かで多様な献立を提供 できるよう努めています



#### ★地産地消や季節を 大切にしています



#### ★ていねいな調理を 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、確認をていねいにしています



衛生管理の徹底や  
アレルギー対応に配慮しています。

#### 4月の希望献立 並柳小学校

みなさんの大好きなメニューを考え  
ました。おいしい給食をもりもり食  
べて新しい学年を元気にスタートし  
ましょう。

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>

材料(4人分)

- はるさめ・・・20g
- きゅうり・・・1/2本
- キャベツ・・・3枚
- にんじん・・・2cm  
(ドレッシング)
- 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。