



令和8年度 4月分 学校給食予定献立表(前半)

〈波田小学校〉

松本市波田学校給食センター

料 理 名	・主食 ・牛乳 ・汁物 ・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
	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		じゃがいものみそ汁 ちくわのかば揚げ(4年~2個) のり酢あえ 桜餅	牛乳,油あげ,みそ, 焼き竹輪, 角刻みのり	たまねぎ,こまつな,はくさい, きゅうり,にんじん,しめじ	金芽米,じゃがいも, でんぷん,米油, 三温糖,桜もち	621 kcal 17.9 g 15.1 g 2.1 g
9 木		コーンスープ ハンバーグ シーザーサラダ(乳・小麦入り) 丸パン	牛乳,豚もも肉, おからとしめじの信 州バーグ, パルメザンチーズ	ホールコーン,コーンペースト, たまねぎ,こまつな,にんじん, エリンギ,キャベツ, ブロッコリー,赤ピーマン, 黄ピーマン,レモン汁	丸パン,三温糖,米油, パン粉, ノエッグ マヨネーズ,クルトン	652 kcal 27.1 g 24.3 g 2.9 g
10 金		豆腐のみそ汁 かつおとごぼうのスタミナ揚げ わかめ入りおひたし	牛乳,木綿豆腐,みそ, かつお 角切り, 乾燥わかめ,寒天	たまねぎ,にんじん,ねぎ, ごぼう,にんにく,キャベツ	金芽米,でんぷん, 米油,三温糖	574 kcal 25.1 g 16.7 g 2.1 g
13 月		はるさめすまし 肉じゃが ごまネーズサラダ	牛乳,鶏むね肉, 豚もも肉,ロースハム	こまつな,はくさい,にんじん, 干しいたけ,たまねぎ, 冷凍いんげん, ゆで干しだいこん, 赤ピーマン,きゅうり,キャベツ	金芽米,マロニー,米油, じゃがいも,しらたき, 三温糖,白すりごま, ノエッグ マヨネーズ	566 kcal 21.5 g 16.5 g 2.0 g
14 火		ABCスープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ 1ねんせいの きゅうしよくが はじまります	牛乳,ベーコン, 鶏もも肉, ツナレトルト	にんじん,たまねぎ, チンゲンサイ, ブロッコリー, ホールコーン,キャベツ	金芽米,マカロニ, 上白糖,オリーブ油, マーマレード	558 kcal 25.6 g 16.6 g 2.2 g
15 水		みそラーメンが食べなくなっちゃうおみそ汁(乳入り) 鮭の塩焼き 大豆のサラダ	牛乳,豚ひき肉,みそ, 鮭,乾燥わかめ, 大豆,ツナレトルト	にんじん,ねぎ,キャベツ, もやし,ホールコーン, しょうが,にんにく, キャベツ,きゅうり	金芽米,無塩バター, 米油	550 kcal 29.5 g 17.0 g 2.0 g
16 木		春きゃべつのスープ えびかつ ポテトサラダ いちご(2つ)	牛乳,ベーコン, えびかつ,ロースハム	キャベツ,にんじん,たまねぎ, きゅうり,ホールコーン, いちご	コッパパン,米油, パン粉, じゃがいも, ノエッグ マヨネーズ	670 kcal 26.8 g 25.6 g 3.2 g
17 金		ポークカレー ツナオムレツ 福神漬けあえ ヨーグルト	牛乳,豚もも肉, ツナオムレツ, ヨーグルト	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,りんごピューレ, 福神漬け,キャベツ,きゅうり	金芽米,米油,じゃがいも, カレールー,白いりごま	670 kcal 26.3 g 18.1 g 2.5 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

食育だより①

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



しょっきのならべ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
- きゅうしよ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)

〈波田小学校〉

松本市波田学校給食センター

料 理 名	・主食 ・牛乳 ・汁物 ・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
		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	脂質 食塩相当量
20月	鶏ごぼうスープ さばのうま煮 ブロッコリーサラダ	牛乳, 鶏もも肉, さば, みそ	ごぼう, たまねぎ, にんじん, にら, しめじ, しょうが, ブロッコリー, ホールコーン, キャベツ	金芽米, 三温糖, 白いりごま	623 kcal 24.9 g 23.8 g 2.4 g
21火	お祝い汁 鶏のから揚げ(4年~2個) 寒天サラダ お祝いいちごクレープ(乳・卵・小麦なし)	牛乳, わかめごはんの素, なると, 鶏もも肉, 寒天, ロースハム	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, こまつな, キャベツ, えだまめ	金芽米, でんぶん, 米油, クレープ(いちご)	680 kcal 27.8 g 23.7 g 2.7 g
22水	かきたま汁 厚揚げの肉みそかけ かみかみサラダ	牛乳, 液卵, 厚揚げ, 豚ひき肉, 大豆の華, みそ, さきいか	こまつな, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, しょうが, キャベツ, きゅうり, セロリ	金芽米, コーンスターチ, 三温糖, でんぶん, 米油	603 kcal 28.4 g 20.7 g 2.3 g
23木	ポトフ アンサンブルエッグ(乳入り) 春色サラダ	牛乳, きな粉, ウィンナー, アンサンブルエッグ	たまねぎ, にんじん, こまつな, キャベツ, ホールコーン	コッパン, 米油, 上白糖, グラニュー糖, じゃがいも	723 kcal 24.7 g 30.8 g 2.8 g
24金	豚汁 銀ひらすの利休焼き かぶの即席漬け	牛乳, 豚もも肉, みそ, 銀ひらす	たまねぎ, だいこん, ごぼう, ねぎ, にんじん, かぶ, かぶ(葉), きゅうり	金芽米, じゃがいも, こんにゃく, 米油, 三温糖, 白すりごま	529 kcal 25.7 g 14.5 g 1.9 g
27月	長いものみそ汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め グリーンサラダ	牛乳, 油あげ, みそ, 豚もも肉, 厚揚げ	たまねぎ, えのきたけ, こまつな, 赤ピーマン, もやし, しょうが, にんにく, きゅうり, キャベツ, ブロッコリー, えだまめ	金芽米, ながいも, 米油, 三温糖, でんぶん	575 kcal 27.1 g 19.1 g 2.0 g
28火	沢煮椀 ししゃもごま天ぷら(4年~2本) はるさめサラダ ふりかけ	牛乳, 糸かまぼこ, ししゃも, ふりかけ(のりかつ お)	ごぼう, たけのこ水煮, えのきたけ, だいこん, にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり	金芽米, 薄力粉, 黒いりごま, 米油, マロニー, 上白糖, ごま油	537 kcal 19.6 g 16.9 g 2.2 g
30木	肉だんごスープ かぼちゃグラタン(乳・小麦なし) まぜっこサラダ いちごジャム	牛乳, 肉団子, 揚げちりめん, ひじき	にんじん, はくさい, ほうれんそう, キャベツ, きゅうり	食パン, ごま油, かぼちゃグラタン, 米油, いちごジャム	640 kcal 21.5 g 25.0 g 2.5 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

食育だより②

ご入学・ご進級おめでとうございます。
子どもたちが元気に学校生活を送れるよう
おいしい給食づくりを目指して給食センター
職員15名で力をあわせてがんばります。
肥満、そう身、食物アレルギー、スポーツ栄養、
偏食等、食に関するご相談等ありましたら、
担任の先生を通じてお声がけください。
本年度もよろしくお願いいたします。
栄養教諭 荻上 裕子



松本市の学校給食は

給食を通して、将来の健康につながる食べ方を
身に付けられるようにと献立を立て、食育を推進
しています。

- 1 「主食・主菜・副菜」がそろった
栄養バランスの良い献立
- 2 「まつもとの日」に合わせた郷土食や
地場産物の提供
- 3 具だくさんみそ汁の提供
- 4 噛み応えのある献立
- 5 だしをとり、素材の味を生かした汁物
- 6 適塩の献立
- 7 アレルギー対応食(代替食)の提供
- 8 学校給食を活用した食育の推進



ご意見ご要望がありましたら、お気軽にお寄せください。

波田学校給食センター TEL&Fax92-4585