



令和8年度 4月分 学校給食予定献立表(前半)

〈波田中学校〉

松本市波田学校給食センター

| 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 ごはん じゃがいものみそ汁 ちくわのかば揚げ(2個) のり酢あえ 桜餅 | 油あげ,みそ, 焼き竹輪 | 牛乳, 角刻みのり | こまつな, にんじん | たまねぎ,はくさい, きゅうり,しめじ | 金芽米, じゃがいも, でんぷん, 三温糖,桜もち | 米油 | エネルギー 778 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.6 g 塩分相当量 2.6 g |
| 9 木 | 牛乳 丸パン コーンスープ ハンバーグ シーザーサラダ(乳・小麦入り) | 豚もも肉, おからとしめ じの信州バー グ | 牛乳, パルメザン チーズ | こまつな, にんじん, ブロッコリー, 赤ピーマン | ホールコーン, コーンペースト, たまねぎ,エリンギ, キャベツ,黄ピーマ ン, レモン汁 | 丸パン,三温 糖, クルトン, パン粉 | 米油, ノエッグ マヨネーズ | エネルギー 822 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 29.6 g 塩分相当量 4.2 g |
| 10 金 | 牛乳 ごはん 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 | 木綿豆腐,み そ,かつお 角 切り | 牛乳,乾燥わか め,寒天 | にんじん | たまねぎ,ねぎ,ごぼ う,にんにく,キャベ ツ | 金芽米,でんぷ ん,三温糖 | 米油 | エネルギー 742 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 19.4 g 塩分相当量 2.7 g |
| 13 月 | 牛乳 ごはん はるさめすまし 肉じゃが ごまネーズサラダ | 鶏むね肉, 豚もも肉, ロースハム | 牛乳 | こまつな, にんじん, 冷凍いんげん, 赤ピーマン | はくさい, 干しいたけ, たまねぎ, ゆで干しだいこん, きゅうり,キャベツ | 金芽米, マロニー, じゃがいも, しらたき, 三温糖 | 米油, 白すりごま, ノエッグ マヨネーズ | エネルギー 728 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 19.4 g 塩分相当量 2.5 g |
| 14 火 | 牛乳 ごはん ABCスープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ | ベーコン, 鶏もも肉, ツナレトルト | 牛乳 | にんじん, チンゲンサイ, ブロッコリー | たまねぎ, ホールコーン, キャベツ | 金芽米, マーマレード, マカロニ, 上白糖 | オリーブ油 | エネルギー 728 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 19.7 g 塩分相当量 2.6 g |
| 15 水 | 牛乳 ごはん みそ汁が食べたくなっちゃうおみそ汁(乳入り) 鮭の塩焼き 大豆のサラダ | 豚ひき肉, みそ,鮭, 大豆, ツナレトルト | 牛乳, 乾燥わかめ | 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 | エネルギー 717 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 20.3 g 塩分相当量 2.5 g |
| 16 木 | 牛乳 コッパパン 春きゃべつのスープ えびかつ ポテトサラダ いちご(2粒) | ベーコン, えびかつ, ロースハム | 牛乳 | にんじん | キャベツ,たまねぎ, きゅうり, ホールコーン, いちご | コッパパン, じゃがいも, パン粉 | 米油, ノエッグ マヨネーズ | エネルギー 829 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 30.9 g 塩分相当量 4.0 g |
| 17 金 | 牛乳 ごはん ポークカレー ツナオムレツ 福神漬けあえ ヨーグルト | 豚もも肉, ツナオムレツ | 牛乳, ヨーグルト | にんじん | しょうが,にんにく, たまねぎ, りんごピューレ, 福神漬け, キャベツ,きゅうり | 金芽米, じゃがいも, カレールウ | 米油, 白いりごま | エネルギー 838 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 21.3 g 塩分相当量 3.3 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① 上手に配膳しよう

4月 月目標「配膳の仕方やマナーを考えた食事をしよう」

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。



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。



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。



すべての料理を揃えて「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)

〈波田中学校〉

松本市波田学校給食センター

| 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 鶏ごぼうスープ さばのうま煮 ブロッコリーサラダ | 鶏もも肉, さば,みそ | 牛乳 | にんじん, にら, ブロッコリー | ごぼう,たまねぎ, しめじ,しょうが, ホールコーン, キャベツ | 金芽米,三温糖 | 白いりごま | エネルギー 815 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 30.1 g 塩分相当量 2.9 g |
| 21 火 | 牛乳 わかめごはん お祝い汁 鶏のから揚げ(2個) <small>寒天サラダ お祝いいちごクレープ(乳・卵・小麦なし)</small> | なると, 鶏もも肉, コースハム | 牛乳, わかめごはん の素, 寒天 | にんじん, こまつな | たまねぎ, えのきたけ, キャベツ,えだまめ | 金芽米, でんぶん, クレープ(いちご) | 米油 | エネルギー 849 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 27.2 g 塩分相当量 3.4 g |
| 22 水 | 牛乳 ごはん かきたま汁 厚揚げの肉みそかけ かみかみサラダ | 液卵, 厚揚げ, 豚ひき肉, 大豆の華,み そ, さきいか | 牛乳 | こまつな, にんじん | たまねぎ, 干しいたけ, しょうが, キャベツ,きゅうり, セロリー | 金芽米, コーンスター チ, 三温糖, でんぶん | 米油 | エネルギー 777 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 24.8 g 塩分相当量 2.9 g |
| 23 木 | 牛乳 きなこ揚げパン ポトフ アンサンブルエッグ(乳入り) 春色サラダ | きな粉, ウィンナー, アンサンブル エッグ | 牛乳 | にんじん, こまつな | たまねぎ,キャベツ, ホールコーン | コッパパン, 上白糖, グラニュー糖, じゃがいも | 米油 | エネルギー 900 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 37.1 g 塩分相当量 3.7 g |
| 24 金 | 牛乳 ごはん 豚汁 銀ひらすの利休焼き かぶの即席漬け | 豚もも肉, みそ,銀ひらす | 牛乳 | にんじん, かぶ(葉), にんじん | たまねぎ,だいこん, ごぼう,ねぎ,かぶ, きゅうり | 金芽米, じゃがいも, こんにゃく, 三温糖 | 米油, 白すりごま | エネルギー 689 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 17.0 g 塩分相当量 2.4 g |
| 27 月 | 牛乳 ごはん 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 | 油あげ,みそ, 豚もも肉, 厚揚げ | 牛乳 | こまつな, 赤ピーマン, ブロッコリー | たまねぎ, えのきたけ, もやし,しょうが, にんにく,きゅうり, キャベツ,えだまめ | 金芽米, ながいも, 三温糖, でんぶん | 米油 | エネルギー 739 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 22.7 g 塩分相当量 2.6 g |
| 28 火 | 牛乳 ごはん 沢煮椀 ししゃもごま天ぷら(2本) はるさめサラダ ふりかけ | 糸かまぼこ, ふりかけ(のり かつお) | 牛乳, ししゃも | にんじん, こまつな | ごぼう, たけのこ水煮, えのきたけ, だいこん, キャベツ,きゅうり | 金芽米, 薄力粉, マロニー, 上白糖 | 黒いりごま, 米油, ごま油 | エネルギー 687 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.9 g 塩分相当量 2.8 g |
| 30 木 | 牛乳 食パン 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 | 肉団子 | 牛乳, 揚げちりめん, ひじき | にんじん, ほうれんそう | はくさい,キャベツ, きゅうり | 食パン, かぼちゃグラ タン, いちごジャム | ごま油,米油 | エネルギー 849 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 32.0 g 塩分相当量 3.5 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

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ひいたします。



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