

[配布用献立表]

2022年 7月

松本市波田学校給食センター

日	主食	牛乳	汁 主菜 副菜	赤のグループ 血や肉になる		緑のグループ 体の調子を整える		黄のグループ 熱や力の元になる		たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校	
1 金	ご飯	○	具だくさんみそ汁 いわしのかば焼き ひじきのサラダ(ホタテ入り)	木綿豆腐, 油あげ, みそ, いわし, ぼたてフレーク	牛乳, ひじき	モロッコいんげん, にんじん	たまねぎ, キャベツ, きゅうり	金芽米, じゃがいも, でんぶん, 三温糖, 上白糖	米油, 黒いりごま	696 28.7 25.3 2.3	885 34.9 30.2 2.8	kcal g g g
4 月	キムタクごはん	○	はるさめスープ チキンのコンフレック焼 かみかみサラダ	豚もも肉, 鶏もも肉, ソフトさきいか	牛乳	ごまつな, にんじん	ねぎ, つぼ漬け, ほうろく, キムチ漬, たまねぎ, ホールコーン, キャベツ, きゅうり, もやし	金芽米, マロニー, コーンフレーク	米油, ごま油, ノンオイルマヨネーズ	619 28.2 19.9 2.9	784 35.9 23.7 3.6	kcal g g g
5 火	ご飯	○	七夕汁・つくだに 笹かまの抹茶揚げ 星のチーズサラダ キラキラもち(みかん入り)	なると(星), ささかま	牛乳, 星形チーズ, しそひじき	にんじん, みつば, ブロッコリー	たまねぎ, えのきたけ, キャベツ, ホールコーン	金芽米, マロニー, 薄力粉, 上白糖, キラキラもち	米油, ごま油	669 23.2 15.5 3.2	833 28.8 17.9 4.1	kcal g g g
6 水	ご飯	○	タコボールスープ 厚揚げと豚肉のみそ炒め はるさめサラダ	たこボール, 豚もも肉, 厚揚げ, みそ, ロースハム	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, 赤ピーマン, 青ピーマン	たまねぎ, ほうろく, ねぎ, 干しいたけ, もやし, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり	金芽米, 三温糖, マロニー, 上白糖	ごま油, 米油	605 30.1 17.5 2.6	771 37.5 20.4 3.4	kcal g g g
7 木	ココア揚げパン	○	ABCスープ ウインナー炒め 寒天サラダ	鶏むね肉, ウインナー, スクール系かまぼこ	牛乳, 寒天	にんじん	たまねぎ, ほうろく, えだまめ	コッペパン, 上白糖, マカロニ(ABC), じゃがいも	米油, オリーブ油	711 25.1 28.5 3.3	891 31.0 34.8 4.2	kcal g g g
8 金	ご飯	○	すまし汁 焼き鳥丼の具(卵入り) 塩わかめのかの酢の物	鶏もも肉, いらたまご, 塩わかめ	牛乳, 乾燥わかめ	みつば, いんげん	えのきたけ, ほうろく, たまねぎ, キャベツ, きゅうり	金芽米, 焼きふ, 水あめ, 中ざら糖, 三温糖	米油	547 27.5 14.0 2.4	698 33.9 16.0 3.2	kcal g g g
11 月	ご飯	○	四川スープ マーボー豆腐 まぜっこサラダ	豚ひき肉, 冷凍豆腐, みそ	牛乳, 揚げちりめん, ひじき	にら, にんじん	きくらげ, たまねぎ, たけのこ, 水煮, しょうが, ねぎ, キャベツ, きゅうり	金芽米, マロニー, 三温糖, でんぶん	米油, ごま油	585 23.4 17.9 2.3	751 28.5 21.0 3.1	kcal g g g
12 火	ご飯	○	けんちん汁 マンダイとごぼうのスタミナ揚げ ごまブロッコリー	木綿豆腐, 万鰯	牛乳	にんじん, ごまつな, ブロッコリー	だいこん, ねぎ, しょうが, 切ごぼう, にんにく, ホールコーン	金芽米, こんにやく, でんぶん, 三温糖	米油, ごま油, 白いりごま	608 23.3 19.1 1.9	778 28.8 22.7 2.4	kcal g g g
13 水	わかめごはん	○	コーンスープ 鮭の塩焼き のり酢あえ 豆乳プリンタルト	豚もも肉, 鮭	牛乳, わかめごはんの素, 角切みのり	ごまつな, にんじん	ホールコーン, コーンペースト, たまねぎ, エリンギ, もやし, きゅうり, しめじ	金芽米, 米粉豆乳プリンタルト	米油	617 27.5 17.7 2.5	767 35.1 19.1 3.1	kcal g g g
14 木	メロンパン	○	わかめスープ とうふハンバーグ ツツツツポテトサラダ	鶏もも肉, とうふハンバーグ	牛乳, 乾燥わかめ	にんじん, ホールトマト	しめじ, たまねぎ, ねぎ, きゅうり	ミニコッペパン, メロンビス, じゃがいも	ごま油, 白いりごま, 米油	615 24.1 19.6 2.9	754 29.1 22.4 3.8	kcal g g g
15 金	ご飯	○	トマトスープ 鶏のから揚げ 海そうサラダ ミルクケーキ	ベーコン, 鶏もも肉	牛乳, 海藻サラダ	にんじん, ホールトマト	キャベツ, しめじ, にんにく, しょうが, きゅうり	金芽米, じゃがいも, でんぶん, ミルメーク(コーヒー)	オリーブ油, 米油	678 26.0 22.0 2.3	863 32.4 26.8 3.0	kcal g g g
19 火	ごはん	○	うどん汁 三色丼の具(ウナギ・卵) きゅうりの梅あえ ももっこゼリー	鶏もも肉, 油あげ, うなぎかば焼き, 刻み, いらたまご	牛乳	にんじん, ごまつな, キヌサヤ	ほうろく, ねぎ, きゅうり, 乾燥カリカリ梅	金芽米, 冷凍うどん, 三温糖, ももっこゼリー	白いりごま	709 29.1 22.8 2.4	896 36.2 27.5 3.1	kcal g g g
20 水	ご飯	○	じゃがいものみそ汁 あじフライ まめまめサラダ	油あげ, みそ, あじ, 金時豆, 大豆	牛乳	モロッコいんげん, にんじん	たまねぎ, えだまめ, キャベツ	金芽米, じゃがいも, 薄力粉, パン粉	米油	686 29.7 21.5 2.2	845 36.3 24.8 2.6	kcal g g g
21 木	ナン	○	キーマカレー シーザーサラダ 波田のすいか	豚ひき肉, 牛ひき肉	牛乳, パルメザンチーズ	赤ピーマン, 青ピーマン, ブロッコリー, にんじん	たまねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, レモン汁, すいか	ナン, 三温糖, クルトン, 米粉	米油, ノンオイルマヨネーズ	612 25.7 18.7 3.0	714 30.0 22.0 3.5	kcal g g g

食育だより② 地場産物を食べよう!

給食ではなるべく松本市産、長野県産のものを使って作っています。

県産農産物利用状況調査(食品数ベース)(6月1週間) R3 45.2% → R4 58.3%

増えました!

