

[食品群別献立表]

令和7年3月

松本市波田学校給食センター

日	主食	牛乳	汁物 主菜 副菜	赤のグループ		緑のグループ		黄のグループ		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
				主に体を作るもとになる食品		主に体の調子をととのえるもとになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		小学校	中学校	
				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)			
				肉・魚・卵・豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・骨ごと食べる小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実			
3月	ちらし寿司のり	○	手まりふのすまし汁 赤魚の西京焼き 紅白なます ひしもち	油あげ, 錦糸玉子, 木綿豆腐, あかうお,みそ, 糸かまぼこ	牛乳,のり	にんじん	かんぴょう,干しいたけ,えのきたけ, だいこん	金芽米,三温糖, 手まり麩, 上白糖, ひし餅		601	757	kcal
4火	ご飯	○	じゃがいものみそ汁 エビカツオーロラソース 大豆のサラダ	油あげ,みそ, えびかつ, 大豆, ツナレトルト	牛乳, 乾燥わかめ	にんじん	たまねぎ,ねぎ,キャベツ,きゅうり	金芽米, じゃがいも	米油, ノンエッグ マヨネーズ	648	825	kcal
5水	ご飯	○	KT具だくさんみそ汁 厚揚げのごまみそかけ シーザーサラダ	豚ばら肉, 木綿豆腐, みそ, 厚揚げ	牛乳, パルメザンチー ズ	にんじん, ブロッコリー, 赤ピーマン	キャベツ,えのきたけ,ねぎ,しょうが, 黄ピーマン,レモン汁	金芽米,三温糖, てんぷん, クルトン	ごま油, 白すりごま, 米油, ノンエッグ マヨネーズ	637	820	kcal
6木	ピザトースト	○	えび団子スープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ロースハム, えびホール, ツナレトルト	牛乳, シュレットチー ズ, ヨーグルト	青ピーマン, にんじん, チンゲンサイ, ブロッコリー	たまねぎ,マッシュルーム,にんにく, しめじ,はくさい,ホールコーン, キャベツ	食パン,上白糖	米油	671	820	kcal
7金	ご飯	○	ポークカレー チキンカツ 福神漬けあえ	豚もも肉, 鶏むね肉	牛乳	にんじん	しょうが,にんにく,たまねぎ, りんごビュレ,福神漬け,キャベツ, きゅうり	金芽米, じゃがいも, バターミックス, パン粉	米油, 白いりごま	671	860	kcal
10月	ご飯	○	五角(ごうかく)汁 ふわふわ親子丼の具 寒天サラダ	あらははんべん, 油あげ, 木綿豆腐, 鶏もも肉, 液卵,ロースハム	牛乳, 角切り昆布, 寒天	にんじん	はくさい,たまねぎ,干しいたけ, キャベツ,えだまめ,ホールコーン	金芽米,焼きふ, 上白糖	米油	598	766	kcal
11火	キャラ弁キムタクごはん	○	かきたま汁 のり酢あえ スイートスプリング	豚もも肉,液卵, 木綿豆腐	牛乳,焼きのり, 角刻みのり	こまつな, にんじん	ねぎ,つぼ漬け,はくさいキムチ漬け, たまねぎ,えのきたけ,はくさい, きゅうり,しめじ,スイートスプリング	金芽米, コーンスターチ	米油	520	669	kcal
12水	ご飯	○	担々こんにやくラーメン ささみのレモンソース かみかみサラダ	豚ひき肉,みそ, 鶏ささみ, さきいか	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	にんにく,もやし,たまねぎ, レモン汁,キャベツ,きゅうり,セロリー	金芽米, 黄色そうめんこん にやく, てんぷん, 三温糖	ごま油, 白いりごま, 白すりごま, 米油	572	733	kcal
13木	コッペパン	○	コーンポタージュ ポークビーンズ 海そうサラダ	鶏むね肉, 豚もも肉,大豆	牛乳, 生クリーム, 海藻ミックス	にんじん, ほうれんそう	たまねぎ,ホールコーン, コーンペースト,キャベツ,きゅうり	コッペパン, 米粉,じゃがいも, 三温糖	無塩バター, 米油	656	821	kcal
14金	古代米入りごはん	○	お祝いすまし汁 山賊焼き 菜の花あえ お祝いいちごクレープ	なると, 木綿豆腐, 鶏むね肉	牛乳	なばな,こまつな, にんじん	えのきたけ,はくさい,キャベツ, ホールコーン	金芽米,紫米, てんぷん, クレープ(いちご)	米油	681	830	kcal
17月	キャラ弁キムタクごはん	○	かきたま汁 カゴカマスの塩こうじ焼き のり酢あえ	豚もも肉, 液卵, カゴカマス	牛乳,焼きのり, 角刻みのり	こまつな, にんじん	ねぎ,つぼ漬け,はくさいキムチ漬け, たまねぎ,えのきたけ,はくさい, きゅうり,しめじ	金芽米, コーンスターチ	米油	669	669	kcal
18火	チキンライス	○	ABCスープ じゃがいものチーズ焼き 豆と五穀米サラダ	鶏もも肉, ベーコン, 豚ひき肉, 五穀豆と五穀, ツナレトルト	牛乳, シュレットチー ズ	にんじん, ほうれんそう, いんげん, ブロッコリー	たまねぎ,ホールコーン, マッシュルーム,キャベツ	金芽米, マカロニ, じゃがいも, 三温糖	米油	743	743	kcal

食育だより②

春休み中の、食生活のポイントです

①一日2食は3皿(主食・主菜・副菜)食べよう

②牛乳を毎日2本分(400ml)のもう

「はたみみネット 波田学校給食センター」で検索すると、波田給食センターの人気レシピが出てきます。ぜひご家庭でも作ってみてください。→ シャキシャキボテトサラダ、シーザーサラダ、のり酢あえ、サイコロステーキ などなど

はたみみ.net
波田まちづくり協議会

公開日: 2022/3/3 (最終更新日: 2024/10/10)

波田学校給食センター

～あたたかい、美味しい給食作ってます～



波田学校給食センターは、旧波田町学校給食共同調理場として、昭和46年から稼働いたしました。
その後、昭和52年、57年、60年に増改築を行