

[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 スイーツプリン	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、スイーツプリン	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