



令和8年度 8月分 学校給食予定献立表

松本市波田学校給食センター

料理名	・主食 ・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 木	レモントースト 牛乳 えび団子スープ フレンチサラダ 冷凍パン	えびボール	牛乳	にんじん、 チンゲンサイ	レモン汁、 えのきたけ、 はくさい、キャベツ、 きゅうり、 スライスパン	食パン、 グラニュー糖	マーガリン、 米油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	625 19.1 25.0 3.1	kcal g g g
21 金	ごはん 牛乳 五目汁 ボールしゅうまい のり酢あえ	木綿豆腐、 豚ひき肉、 おから	牛乳、 角刻みのり	こまつな、 にんじん	えのきたけ、 たまねぎ、はくさい、 干しいたけ、 えだまめ、もやし、 きゅうり、しめじ	金芽米、 でんぶん		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	533 22.8 16.2 1.8	kcal g g g
24 月	ごはん 牛乳 四川スープ マーボー豆腐 もやしのナムル	豚ひき肉、 冷凍豆腐、みそ	牛乳	にら、にんじん、 ほうれんそう	干しいたけ、 たまねぎ、はくさい、 たけのこ水煮、 しょうが、ねぎ、 もやし	金芽米、 マロニー、 三温糖、 でんぶん	米油、ごま油、 白いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	560 22.0 17.5 2.0	kcal g g g
25 火	ごはん 牛乳 夏野菜カレー 大豆としいこのごまがらめ カットスイカ	豚もも肉、 大豆	牛乳、いりこ	にんじん、 かぼちゃ、 赤ピーマン	しょうが、にんにく、 たまねぎ、なす、 ズッキーニ、 りんごピューレ、 すいか	金芽米、 でんぶん、 三温糖	米油、 白いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	662 23.3 22.0 1.6	855 28.9 26.6 2.0 kcal g g g
26 水	ごはん 牛乳 ワントンスープ チンジャオロース ズッキーニの塩昆布和え	鶏ひき肉、 豚もも肉、みそ	牛乳、塩昆布	にんじん、 青ピーマン、 赤ピーマン	たまねぎ、はくさい、 ねぎ、干しいたけ、 黄ピーマン、 たけのこ水煮、 にんにく、しょうが、 ズッキーニ、きゅうり	金芽米、 ワントンの皮、 三温糖、 でんぶん	米油、ごま油、 白いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	506 20.8 13.0 2.2	650 25.4 14.8 2.8 kcal g g g
27 木	コッパパン 牛乳 白菜のスープ 焼フランクフルト キャベツサラダ	鶏むね肉、 ロングフランク	牛乳	にんじん、 こまつな	たまねぎ、はくさい、 えのきたけ、 キャベツ、 きゅうり、 ホールコーン	コッパパン、 三温糖、上白糖		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	593 25.0 24.1 2.9	733 30.6 28.5 4.0 kcal g g g
28 金	赤しそごはん 牛乳 すまし汁 大豆入りかき揚げ 切り昆布となすの煮物	木綿豆腐、 糸かまぼこ、 油あげ	牛乳、 揚げちりめん、 切り昆布	にんじん、 こまつな、 冷凍いんげん	えのきたけ、 たまねぎ、 なないろ揚げ、なす	金芽米、 じゃがいも、 三温糖	米油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	632 22.1 24.4 2.5	813 27.2 29.2 2.9 kcal g g g
31 月	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 さわらのマスタード焼き めかぶのサラダ	木綿豆腐、 みそ、さわら、 かつおぶし	牛乳、 乾燥めかぶ	にんじん、 こまつな	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり	金芽米		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	525 26.5 15.9 2.3	684 34.1 18.8 2.8 kcal g g g

郷土料理にはこのマークがつきます 地場産物をたくさん使った献立に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

生活リズムが崩れやすい夏休み中こそ、

8月は「松本市朝ごはん強化月間」

朝ごはんを食べて元気に1日をスタート！

「朝食の内容とたし算の成績の関係」のグラフ

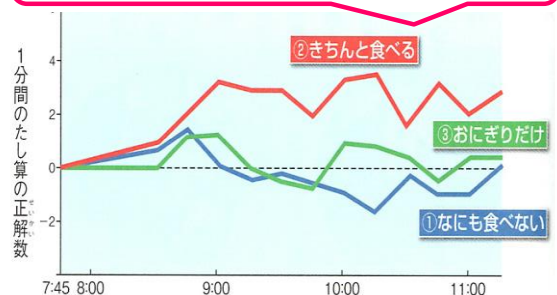
朝食は食べますか？

赤・緑・黄の食品がそろった朝食を食べると頭がよく働きます。



学校がない日は、いつもと同じように朝ごはんを食べる人が減っています。

午前中の遅い時間に食べる



(対象: 中学2年生 R7年度児童生徒の食に関する実態調査より)

朝食の内容とたし算の成績の関係 (出典: 樋口ら 日本臨床栄養学会雑誌 29: 35-43, 2007 図6を改題)

こんな朝ごはんがおすすめ

朝ごはんのポイント

「具だくさんみそ汁」で副菜をプラス

牛乳を飲んでカルシウムをプラス

赤・緑・黄の食品がそろっているとバランスがよくなります。

