



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
あけましておめでとう ごぎいます。 今年もよろしく お願い いたします。	郷土料理にはこの マークがついていま す。 	かみごたえのある 献立にはこのマーク がついています。 	季節のおすすめの 献立にはこのマーク がついています。 	ごはん 正月献立 牛乳 もちっこ汁 ほっけの塩麴焼き 紅白なます
9	10	11	12	13
	ごはん 牛乳 ふぶき汁 回鍋肉 小魚入りブロッコリーサラダ	野沢菜ごはん 牛乳 沢煮椀 たまごやき 納豆あえ	ミニコッペパン 牛乳 白菜とベーコンのスープ ペネトマトソース煮 かぼちゃサラダ	ごはん 小6スキー教室 牛乳 白菜のみそ汁 銀ひらすのつけ焼き さつまいもとひじきの煮物
16	17	18	19	20
ごはん 小4スキー教室 牛乳 キムチ鍋 厚揚げの肉みそかけ 大根とホタテのサラダ	ごはん 牛乳 たぬき汁は、こんにやく をたぬきに見立てた 精進料理です。 たぬき汁 さばの竜田揚げ 塩昆布あえ	ごはん 小5スキー教室 牛乳 大根のみそ汁 しやもの南蛮漬(低1本、4年生~2本) シャキシャキポテトサラダ(カレー味)	メロンパン 牛乳 中学2-1.2-4 希望献立 かきたま汁 チキンのコーンフ레이크焼き 寒天サラダ	ごはん 牛乳 チンゲンサイのスープ 揚げ餃子(小2個、中3個) ごぼうサラダ
23	24	25	26	27
ごはん 昔の給食 明治22年 牛乳 具だくさんみそ汁 鮭の塩焼き 野沢菜漬けあえ	ごはん 昔の給食 昭和27年 牛乳 豆腐のみそ汁 くじらとポテトの甘辛揚げ ゆず大根	ごはん 昔の給食 昭和52年 牛乳 ポークカレー まめまめサラダ りんごジュース入りフルツボ*ソ *サラダの大豆は2年生が 育てた大豆を使います。	コッペパン 牛乳 昔の給食 昭和25年 クリームシチュー おからカレーコロッケ キャベツサラダ	キムタクごはん 中学3-4 希望献立 牛乳 四川スープ 山賊焼き シーザーサラダ アイス大福 乳・卵無
30	31	都合により行事や献立が変更になることがあります。		
ごはん 牛乳 はるさめスープ マーボー豆腐 ごまネーズサラダ	ごはん まつもとの日 牛乳 粕汁 にじますの円揚げ 海そうサラダ	1月の献立の紹介 旬の食材：大根、白菜、長ねぎ、野沢菜漬け、小松菜、ほうれん草 6日：雑煮の餅に見立てたすまし汁と、おせち料理の紅白なます 23日~27日：全国学校給食週間に合わせて、給食の歴史を食べて学びます。 25日：波田の森田さんのりんごと、太田さんのりんごジュースで作るフルツボ*ソです。 31日：粕汁は、酒蔵が多い松本の郷土料理です。		

食育だより 6年生家庭科の学習より

ごはんのみそ汁に給食のおかず(主菜・副菜)を組み合わせて、
栄養のバランスがよい献立を考えました。

<栄養のバランスの良い献立の立て方>

ステップ1: 主食・主菜・副菜・汁物が ステップ2: 食材を3つのグループに分けて、そろっているか確かめる。そろるように調整する。
がそろるように料理を決める。

食品のグループ	主にエネルギーのもとになる食品	主に体を作るもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品
こんだて	米・パン・めん類・油・バター・いも類・さとうなど マヨネーズなど	魚・肉・卵・豆・小魚・牛乳・乳製品	野菜・果物・きのこなど



<献立を立てる時に工夫したこと>

・栄養バランスがよくなるように、みそ汁で調節した。野菜やきのこ、海藻を入れた。
(ごはん、鶏ささみのレモンソース、ナムル、みそ汁(豆腐、わかめ、大根、しめじ))
・全体的に野菜が少なかったから、みそ汁にたくさん野菜を入れて、バランスをよくした。
(ごはん、チキンのコーンフ레이크焼き、寒天サラダ、みそ汁(大根、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、もやし、しめじ))

自分でお料理を選ぶ「バイキング」などの食事のときも、上の2つのステップで選ぶといいですね!

[配布用献立表]

2023年1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		緑のグループ		黄のグループ		エネギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				主に体を作るものとなる食品		主に体の調子をととのえるものとなる食品		主にエネルギーの ものとなる食品		小学校	中学校	
				1群(たんぱく質) 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・乳製品・骨ごと食べる小魚・海藻	3群(ビタミン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜・果物・きのこ	5群(炭水化物) 穀類・いも・砂糖	6群(脂質) 油脂・種実			
6 金	ご飯	○	もちっこ汁 ほっけの塩こうじ焼き 紅白なます	鶏むね肉,油あげ, ほっけ,スクール系かまぼ こ	牛乳	にんじん,みつ ば	はくさい,だいこん	金芽米,手まり 麩,焼きふ,いも 団子,上白糖		548 25.7 12.8 2.2	706 32.7 14.8 2.9	kcal g g g
10 火	ご飯	○	ふぶき汁 回鍋肉 小魚入りアロココリ-サラダ	木綿豆腐,豚も も肉,みそ	牛乳,揚げちり めん	青ピーマン,赤 ピーマン,ブロッ コリー,にんじん	だいこん,ねぎ,切りごぼう,キャベ ツ,黄ピーマン,にんにく,しょうが, きゅうり	金芽米,さといも カット,三温糖	米油	538 25.8 13.8 2.3	687 32.1 15.5 2.8	kcal g g g
11 水	野菜菜ごはん	○	沢煮椀 たまごやき 納豆あえ	スクール系かま ぼこ,厚焼きたま ご,挽きわり納 豆,かつおぶし	牛乳	混ぜご飯用野 沢菜,にんじん	切りごぼう,えのきたけ,だいこん, キャベツ,きゅうり	金芽米	白いりごま	520 21.1 14.8 3.3	648 24.9 16.1 4.2	kcal g g g
12 木	ミニコッパン	○	白菜とベーコンのスープ ペンネのトマトソース煮 かぼちゃサラダ	ベーコン,豚ひ き肉,ツナレトル ト	牛乳	にんじん,こまつ な,青ピーマン, かぼちゃ	はくさい,えのきたけ,たまねぎ,セ ロリー,にんにく,きゅうり	ミニコッパン, マカロニ,三温 糖	オリーブ油,ノ エッグ マヨネーズ	671 25.9 25.0 3.0	857 32.5 30.5 4.0	kcal g g g
13 金	ご飯	○	白菜のみそ汁 銀ひらすのつけ焼き さつまいもとひじきの煮物	木綿豆腐,みそ, 銀ひらす,豚ひ き肉,油あげ	牛乳,乾燥わか め,ひじき	にんじん	はくさい,ねぎ,しめじ	金芽米,さつまい も,つきこん, 三温糖	米油	592 27.7 18.0 2.2	768 35.6 21.5 2.7	kcal g g g
16 月	ご飯	○	キムチ鍋 厚揚げの肉みそかけ 大根とホタテのサラダ	豚もも肉,焼き豆 腐,みそ,絹生揚 げ,鶏ひき肉,大 豆の華,はたてフ レーク	牛乳	にら,にんじん	にんにく,はくさいキムチ漬け,はく さい,ねぎ,たまねぎ,しょうが,だい こん,きゅうり	金芽米,三温糖, てんぷん	米油	612 29.0 21.0 1.8	805 37.6 26.9 2.4	kcal g g g
17 火	ご飯	○	たぬき汁 さばの竜田揚げ 塩昆布あえ	油あげ,みそ,さ ば	牛乳,塩昆布	にんじん,こまつ な	ごぼう,しょうが,ねぎ,キャベツ,だ いこん	金芽米,こん にやく,じゃがい も,てんぷん	ごま油,米油	656 25.8 23.6 2.2	851 32.9 29.1 2.6	kcal g g g
18 水	ご飯	○	大根のみそ汁 ししゃもの南蛮漬け ジャキジャキポテトサラダ(加)	油あげ,みそ, ロースハム	牛乳,ししゃも	にんじん,こまつ な	だいこん,たまねぎ,ねぎ,きゅうり	金芽米,三温糖, じゃがいも	米油	547 19.7 16.2 2.6	709 24.4 18.8 3.2	kcal g g g
19 木	メロンパン	○	かきたま汁 チキンのコーンフレーク焼 寒天サラダ	液卵,鶏もも肉, ロースハム	牛乳,寒天	こまつな,にんじ ん	たまねぎ,えのきたけ,キャベツ,え だまめ	ミニコッパン, メロンビス,コー ンスターチ,コー ンフレーク	ノエッグ マヨネーズ, 米油	664 30.1 26.2 3.0	841 38.1 31.8 3.8	kcal g g g
20 金	ご飯	○	チンゲン菜のスープ 揚げぎょうざ ごぼうサラダ	ロースハム,餃 子	牛乳	にんじん,チンゲ ンサイ	たまねぎ,しめじ,切りごぼう,きゅう り	金芽米,上白糖	米油,白いりご ま,	607 16.6 21.7 1.8	806 20.5 27.2 2.2	kcal g g g
23 月	ご飯	○	具だくさんみそ汁 鮭の塩焼き 野菜菜漬けあえ	油あげ,みそ,鮭, かつおぶし	牛乳	にんじん,こまつ な,野菜菜漬け	ねぎ,えのきたけ,だいこん	金芽米,じゃが いも		548 27.8 14.6 1.9	705 35.4 17.0 2.3	kcal g g g
24 火	ご飯	○	豆腐のみそ汁 くじらとポテトの甘辛揚げ ゆず大根	木綿豆腐,みそ, くじら肉	牛乳	こまつな,にんじ ん	たまねぎ,しめじ,えのきたけ,しょう が,だいこん,ゆず果汁	金芽米,てんぷ ん,フライドポテ ト,三温糖,上白 糖	米油,白いりご ま	692 23.4 25.8 2.4	889 28.9 31.3 2.9	kcal g g g
25 水	ご飯	○	ポークカレー まめまめサラダ りんごジュース入りフルーツ	豚もも肉,五種 豆と五穀,大豆	牛乳,乾燥わか め,白寒天	にんじん	しょうが,にんにく,たまねぎ,りんご ピューレ,ホールコーン,キャベツ, りんご,りんごストレートジュース	金芽米,じゃが いも,カレールウ, カラフルボール	米油	694 24.5 16.9 1.8	892 30.3 19.9 2.4	kcal g g g
26 木	コッパン	○	クリームシチュー おからカレーコロッケ キャベツサラダ	鶏もも肉	牛乳	にんじん,パセリ	たまねぎ,エリンギ,はくさい,キャ ベツ,ホールコーン,レモン汁	コッパン,薄 力粉,じゃがい も,おからカレー コロッケ	無塩バター,米 油,オリーブ油	713 23.8 26.8 2.9	903 29.2 32.7 3.7	kcal g g g
27 金	キムタクごはん	○	四川スープ 山賊焼き シーザーサラダ アイスだいふく	豚もも肉,豚ひ き肉,鶏もも肉	牛乳,パルメザ ンチーズ	にら,ブロッコ リー,赤ピーマン	ねぎ,つば漬け,はくさいキムチ漬 け,干しいたけ,たまねぎ,たけの こ水煮,にんにく,しょうが,キャベツ, 黄ピーマン,レモン汁	金芽米,マロニー てんぷん,三温 糖,クルトン,アイ スだいふく	米油,ごま油,ノ エッグ マヨネーズ	703 27.9 24.5 2.9	900 35.6 29.1 3.6	kcal g g g
30 月	ご飯	○	はるさめスープ マーボー豆腐 ごまネーズサラダ	鶏むね肉,冷凍 豆腐,豚ひき肉, みそ,ロースハム	牛乳	こまつな,にんじ ん,にら,赤ピー マン	もやし,ホールコーン,たまねぎ,た けのこ水煮,しょうが,ねぎ,ゆで干 しいたけ,きゅうり,キャベツ	金芽米,マロ ニー,三温糖,て んぷん	ごま油,米油,白 すりごま,ノエッ グ マヨネーズ	620 23.2 20.8 2.0	795 28.6 24.6 2.6	kcal g g g
31 火	ご飯	○	粕汁 にじますの肉揚げ 海そうサラダ	さけ,みそ,にじま すの肉揚げ	牛乳,海藻サラ ダ	にんじん	ごぼう,はくさい,しょうが,ねぎ, キャベツ,きゅうり	金芽米,じゃが いも,三温糖	米油	667 33.4 22.0 2.1	855 40.9 26.3 2.7	kcal g g g

給食の牛乳を一人一本のもう!
家でも牛乳を飲もう!

給食がある日の、カルシウム摂取量が
足りない人の割合は、約30%
給食がない日は、約70%!※

<牛乳の動画>



↑こちらのQRコードを読み
取って、動画をご覧ください。

※令和2年12月学校給食摂取基準の策定について(報告)より

