



# 令和6年度 2月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市西部学校給食センター

〈Aコース〉

日曜	献立名	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・糧実)		
3月	牛乳 ごはん 春雨スープ 鶏のカレーマリネ わかめサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 マロニー でんぷん さとう	油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	720 kcal 32.7 g 20.3 g 2.3 g
4火	牛乳 コッパパン オニオンスープ 手作りグラタン フレンチサラダ	鶏肉 ショウガ・ア・コン	牛乳 シュレットチーズ 生クリーム	にんじん パセリ	オニオン たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり	コッパパン じゃが芋 米粉	油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	705 kcal 28.6 g 21.6 g 4.2 g
5水	牛乳 ごはん さつまい かごかます塩麹焼き ほうれんそうののりマヨえ	鶏肉 みそ かごかます塩麹漬	牛乳 角きざみのり	にんじん ほうれんそう	だいこん 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 突こんにやく さつまい	エッグ・アマノーズ (卵不使用)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	730 kcal 33.6 g 21.2 g 2.3 g
6木	牛乳 ごはん ジュリエンスープ 鶏の照焼 マヨポテトサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 さとう でんぷん じゃが芋	油 エッグ・アマノーズ (卵不使用)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	705 kcal 34.1 g 18.7 g 2.1 g
7金	牛乳 わかめごはん キムチ汁 山賊焼き 春雨サラダ 豆乳クレープ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 炊込わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり	金芽米 でんぷん マロニー さとう チョコクレープ	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	851 kcal 35.2 g 26.4 g 3 g
10月	牛乳 ごはん 豚汁 赤魚のねぎねぎソース ごまネーズサラダ	豚肉 みそ 赤魚	牛乳	にんじん	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	金芽米 突こんにやく じゃが芋 さとう さつまい	油 エッグ・アマノーズ (卵不使用) 白すりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	730 kcal 32.1 g 20.9 g 2.5 g
12水	牛乳 ごはん ポークカレー 鶏唐揚げ(2個) ブロッコリーサラダ ミルメーク	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ おろしりんご ホールコーン	金芽米 じゃが芋 でんぷん さとう ミルメーク(いちご)	油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	933 kcal 37.8 g 29.8 g 2.8 g
13木	牛乳 ごはん 麻婆汁 はるまき ナムル	豚ひき肉 豆腐 みそ 春巻き	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ 長ねぎ もやし	金芽米 さとう でんぷん	油 白いりごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	751 kcal 24.9 g 25.3 g 2.8 g
14金	牛乳 野菜菜のみぜごはん 肉団子スープ ちくわの磯辺揚げ(2個) こぎつねあえ	肉だんごつくね ちくわ 油揚げ 花かつお	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	たまねぎ はくさい しめじ キャベツ きゅうり	金芽米 小麦粉 さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	755 kcal 29.6 g 23.2 g 3.3 g

郷土料理にはこのマークがつきます
 この時期におすすめの献立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



2月 月目標 「食事と健康の関係を理解しよう」

## 食生活を見直して、生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病とは、食事・運動・睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気で、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。将来、生活習慣病にならないためにも、今のうちから食生活に気を付けていけるとよいですね！食生活をふりかえり、チェックしてみましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんは必ず食べている	<input type="checkbox"/> 栄養バランスに気を付けて食事をしている
<input type="checkbox"/> よくかんで食べている	<input type="checkbox"/> 好き嫌いせずに食べている
<input type="checkbox"/> 間食は、時間と量を決めている	<input type="checkbox"/> 糖分や脂質、塩分のとり過ぎに気を付けている

栄養バランスのよい食事はどんなもの？  
と思う人は、毎日の給食を思い出してくださいね！



# 令和6年度 2月分 学校給食予定献立表(後半)

松本市西部学校給食センター

〈Aコース〉

日曜	献立名 ・牛乳 ・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)	
17月	牛乳 ごはん 蒟蒻麺スープ 肉しゅうまい(3個) キャベツの中華漬け	豚肉 ハート型なると 肉シューマイ	牛乳	にんじん	もやし たまねぎ 長ねぎしょうが にんにく キャベツ きゅうり	金芽米 こんにやく麺 さとう	ごま油 白いりごま	エネルギー 768 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.9 g
18火	牛乳 コッパパン ミネストローネ チキンカツ コーンサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト水煮 パセリ	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッパパン じゃが芋 バターミックス パン粉	オリーブ油	エネルギー 806 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.8 g
19水	牛乳 ごはん いも団子汁 さばのうま煮 かぼちゃサラダ	鶏肉 さば みそ	牛乳	にんじん みつば かぼちゃ	だいこん えのきたけ しょうが きゅうり キャベツ	金芽米 いも団子 さとう	油	エネルギー 807 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.6 g
20木	牛乳 ごはん なめこ汁 豚丼 じゃこサラダ	豆腐 みそ 豚肉 花かつお	牛乳 揚げちりめん	にんじん	なめこ たまねぎ だいこん 長ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	金芽米 しらたき さとう	油	エネルギー 698 kcal たんぱく質 29 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.1 g
21金	牛乳 ごはん 厚揚げ汁 豚肉とうずらの煮物 ゆかりあえ	厚揚げ 鶏ひき肉 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ はくさい 長ねぎしょうが にんにく だいこん きゅうり	金芽米 でんぷん こんにやく ざらめ糖		エネルギー 720 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.7 g
25火	牛乳 コッパパン かぼちゃコーンポタージュ チリコンカン ツナサラダ	鶏肉 豚ひき肉 大豆 ツナフレーク	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ トマトジュース	たまねぎ しめじ ホールコーン コーンペースト にんにく キャベツ きゅうり	コッパパン 米粉 さとう	バター 油	エネルギー 854 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 4 g
26水	牛乳 ごはん ふがき汁 いわし生姜煮 福神漬あえ 節分豆	豚肉 豆腐 みそ いわし生姜煮 節分豆	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり 福神漬	金芽米 突こんにやく		エネルギー 705 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.5 g
27木	牛乳 ごはん のっぺい汁 みそつくね もやしのり酢あえ	かまぼこ 油揚げ 鶏ひき肉 大豆の華 みそ	牛乳 角きざみのり	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ たまねぎ えのき氷 もやし きゅうり	金芽米 里いも こんにやく でんぷん パン粉 さとう		エネルギー 736 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.9 g
28金	牛乳 ごはん 野菜のみそ汁 信田煮 野沢菜漬けの炒め物	みそ 信田袋 豚肉	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん 野沢菜漬	はくさい しめじ 長ねぎ だいこん	金芽米 でんぷん さとう	ごま油 いりごま	エネルギー 708 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.3 g

郷土料理にはこのマークがつきます
 この時期におすすめの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

## 〈給食センターのお仕事紹介〉 煮干しの下処理

給食センターでは、みそ汁のだしを煮干しで取っています。調理員さんが1本ずつ煮干しの苦みのもととなる頭と内臓を取り除き、だしが出やすくなるように、半分にさいています。



煮干しの細かい骨が指先に刺さってしまうことも…

さいた煮干しをだし袋に入れて、大きな釜で煮だします。



おいしいみそ汁になるように、日々工夫をしています。



月々の、きゅうしょくゆうびんや季節の給食の様子などホームページでくわしくお知らせしています。ぜひ、ご覧ください。  
<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/kyoiku/list3-35.html>

また、気になる給食のレシピ等がありましたら、お気軽に西部学校給食センターまで、お問い合わせください。  
TEL:86-1130 FAX:86-1150 メール: [kyusyoku@city.matsumoto.lg.jp](mailto:kyusyoku@city.matsumoto.lg.jp)

