



令和6年度 2月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Bコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	献立名	・主食・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月		鶏弱麺スープ 肉しゅうまい(2個) キャベツの中華漬け	豚肉 肉シユーマイ ハート型なると 牛乳	もやし たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうりにんじん	金芽米 こんにゃく麺 さとう ごま油 白いりごま	574 kcal 22 g 18.9 g 2.1 g
4火	 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 炊きこみわかめ 牛乳	たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	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	686 kcal 29.2 g 23.1 g 2.7 g
5水		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	たまねぎ しめじ ホールコーン コーンパースト にんにく キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ トマトジュース	コッパン 米粉 さとう バター 油	689 kcal 30.4 g 25.6 g 3.1 g
6木		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 わかめ しらす干し 牛乳	はくさい しめじ 長ねぎ だいこん にんじん 野沢菜漬	金芽米 でんぷん さとう ごま油 白いりごま	558 kcal 20.6 g 18.3 g 2.5 g
7金		心がき汁 いわし生姜煮 福神漬あえ	豚肉 豆腐 みそ いわし生姜煮 節分豆 牛乳	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり 福神漬 にんじん 小松菜	金芽米 突こんにゃく	558 kcal 28.1 g 17.1 g 2 g
10月		肉団子スープ ちくわの磯辺揚げ こぎつねあえ	肉だんごつくね ちくわ 油揚げ 花かつお 青のり 牛乳	たまねぎ はくさい しめじ キャベツ きゅうり にんじん 小松菜	金芽米 小麦粉 さとう 油	580 kcal 23.2 g 19.4 g 2.4 g
12水	 まるパン	ジュリエンヌスープ 鶏の照焼 マヨポテトサラダ	豚肉 鶏肉 牛乳	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	まるパン さとう でんぷん じゃが芋 油 エッグゲアマヨネーズ (卵不使用)	603 kcal 33.9 g 20 g 2.9 g
13木		なめこ汁 豚丼 じゃこサラダ	豆腐 みそ 豚肉 花かつお 揚げちりめん 牛乳	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 にんじん	金芽米 しらたき さとう 油	541 kcal 23.3 g 16 g 2.4 g
14金		さつまい かごかます塩麴 焼き ほうれんそうのりマヨあえ	鶏肉 みそ かごかます塩麴漬 角ぎざみのり 牛乳	だいこん 長ねぎ もやし きゅうり にんじん ほうれんそう	金芽米 突こんにゃく さつまい エッグゲアマヨネーズ (卵不使用)	561 kcal 26.2 g 17.8 g 1.9 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にはこのマークがつきます

食育だより

2月 月目標「なんでも食べよう」

「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品はそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うので、いろいろな食品を組み合わせることで栄養バランスがよくなります。栄養が偏ってしまわないよう、すききらいなく、なんでも食べられるといいですね。

苦手な理由はいろいろあります

味が苦手
にがい
すっぱいなど



食感が苦手
ぐにやぐにや
とろとろなど

見た目が苦手
おいしくなさそうなど

トラウマによるもの
骨がささったことがあるなど

苦手な理由を考えてみよう。もしかしら、味付けや料理の方法、食材のいろいろなどを変えたら食べられるものもあるかもしれません。苦手な食べものが減ると、もっともっと食事が楽しい時間になりますよ。

「苦手！」を「すき！」に変えるには…

- ① 苦手な食べものを観察してみる ② 1番おいしそうなものを選んでみる



育ててみるのもいいですね



- ③ 苦手な食べものを使って料理してみる



自分で選んで買ったものや、自分で作った料理は、いつもよりおいしく感じると思います！



令和6年度 2月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Bコース〉

松本市西部学校給食センター

日 曜	献立名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
17月	いも団子汁 さばのうま煮 かぼちゃサラダ	MILK	鶏肉 さば みそ 牛乳	だいこん えのきたけ しょうが きゅうり キャベツ にんじん みつば かぼちゃ	金芽米 いも団子 さとう 油	619 kcal 27.3 g 18.6 g 2.1 g
18火	厚揚げ汁 豚肉とうずらの煮物 ゆかりあえ	MILK	厚揚げ 鶏ひき肉 豚肉 うずら卵 牛乳	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 にんじん 小松菜	金芽米 でんぷん こんにゃく ざらめ糖	558 kcal 25.3 g 18.8 g 2.1 g
19水	ミネストローネ チキンカツ コーンサラダ	MILK	豚肉 大豆 鶏肉 牛乳	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 にんじん トマト水煮 パセリ	コッパン バターミックス パン粉 油 オリーブ油	667 kcal 34.4 g 23.2 g 3.1 g
20木	のっぺい汁 みそつくね もやしののり酢あえ	MILK	かまぼこ 油揚げ 鶏ひき肉 みそ 大豆の華 角ぎざみのり 牛乳	ごぼう だいこん 長ねぎ たまねぎ えのき水 もやし きゅうり にんじん	金芽米 里いも こんにゃく でんぷん パン粉 さとう	574 kcal 26.8 g 16.9 g 2.3 g
21金	ポークカレー 鶏唐揚げ(2個) ブロッコリーサラダ	MILK	豚肉 鶏肉 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ おろしりんご ホールコーン にんじん ブロッコリー	金芽米 じゃが芋 でんぷん さとう ミルク(いちご) オリーブ油 油	734 kcal 31.3 g 24.7 g 2.4 g
25火	春雨スープ 鶏のカレーマリネ わかめサラダ	MILK	豚肉 鶏肉 わかめ 牛乳	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう	金芽米 マロニー でんぷん さとう 油 オリーブ油	562 kcal 27.4 g 17.4 g 2 g
26水	オニオンスープ 手作りグラタン フレンチサラダ	MILK	鶏肉 シュルダーパーコン シュレットチーズ 生クリーム 牛乳	オニオンソテー たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん パセリ	コッパン じゃが芋 米粉 油 オリーブ油	578 kcal 23.8 g 18.7 g 3.3 g
27木	麻婆汁 はるまき ナムル	MILK	豚ひき肉 豆腐 みそ 春巻き 牛乳	しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ 長ねぎ もやし にんじん 小松菜	金芽米 さとう でんぷん 油 ごま油 いりごま	591 kcal 20.5 g 21.3 g 2.1 g
28金	豚汁 赤魚のねぎねぎソース ごまネーズサラダ	MILK	豚肉 みそ 赤魚 牛乳	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 にんじん	金芽米 突こんにゃく じゃが芋 さとう さつま芋 油 すりごま エッグゲアマヨネーズ (卵不使用)	565 kcal 25.3 g 17.7 g 1.8 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



朝ごはん
毎日野菜 プラスして
みんなで食べると
元気がアップ!