



令和6年度 2月分 学校給食予定献立表(前半)

〈C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		
3月	厚揚げ汁 豚肉とうずらの煮物 ゆかりあえ	あつぷ じゆ 厚揚げ汁 あつたく じゆ 豚肉とうずらの煮物 ゆかりあえ	うずらのたまごは、 よくかんでたべましょう	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	
4火	ふうぎ汁 いわし生姜煮 福神漬あえ	ふうぎ じゆ いわし生姜煮 あつたく じゆ 福神漬あえ	節分豆	節分こんだて	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
5水	春雨スープ 鶏のカレーマリネ わかめサラダ	はるごめ 春雨スープ あつたく じゆ 鶏のカレーマリネ わかめサラダ			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
6木	肉団子スープ ちくわの磯辺揚げ こぎつねあえ	にくだんご 肉団子スープ あつたく じゆ 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
7金	オニオンスープ 手作りグラタン フレンチサラダ	おにオン オニオンスープ あつたく じゆ 手作りグラタン フレンチサラダ			鶏肉 シュロダーベーコン 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 ジャが芋 米粉 油 オリーブ油	578 kcal 23.8 g 18.7 g 3.3 g
10月	いも団子汁 さばのうま煮 もやしののり酢あえ	いもだんご じゆ いも団子汁 あつたく じゆ さばのうま煮 もやしののり酢あえ			鶏肉 さば みそ 牛乳 角ぎざみのり	だいこん えのきたけ しょうが もやし きゅうり にんじん みつば	金芽米 いも団子 さとう	595 kcal 27.4 g 17.5 g 2.2 g
12水	野菜のみそ汁 信田煮 野菜漬の炒め物	やさいのみそ じゆ 野菜のみそ汁 あつたく じゆ 信田煮 野菜漬の炒め物		まつもとの日	みそ 信田袋 豚肉 わかめ 牛乳	はくさい しめじ 長ねぎ だいこん にんじん 野菜漬	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
13木	のっぺい汁 みそつくね かぼちゃサラダ	のっぺい じゆ のっぺい汁 あつたく じゆ みそつくね かぼちゃサラダ			かまぼこ 油揚げ 鶏ひき肉 みそ 大豆の華 牛乳	ごぼう だいこん 長ねぎ たまねぎ えのき氷 きゅうり キャベツ にんじん かぼちゃ	金芽米 里いも こんにゃく でんぷん パン粉 さとう 油	598 kcal 26.7 g 18 g 2.2 g
14金	かぼちゃコーンポタージュ チリコンカン ツナサラダ	かぼちゃコーンポタージュ あつたく じゆ 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 コーナースト 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

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

「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。もしかしたら、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)

<Cコース>

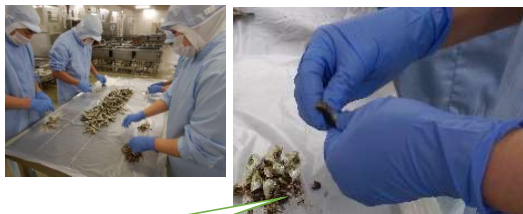
松本市西部学校給食センター

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		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	芳川小 きぼうこんだて	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 でんぶん 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
18火		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	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 突こんにかく 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
19水		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 肉シューマイ 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 こんにかく麺 さとう ごま油 白いりごま	574 kcal 22 g 18.9 g 2.1 g
20木		麻婆汁 はるまき ナムル		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 でんぶん 油 ごま油 白ごま	591 kcal 20.5 g 21.3 g 2.1 g
21金		ジュリエンヌスープ 鶏の照焼 マヨポテトサラダ	パンにはさんで たべましょう	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 でんぶん 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
25火		さつま汁 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 角さざみのり 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 突こんにかく さつま芋 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
26水		キムチ汁 山賊焼き 春雨サラダ 豆乳クレープ	乳・卵・小麦なし 寿小 きぼうこんだて	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 でんぶん マロニー さとう 油 ごま油 チョコクレープ	686 kcal 29.2 g 23.1 g 2.7 g
27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
28金		ミネストローネ チキンカツ コーンサラダ	パンにはさんで たべましょう	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

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!