

「季節を味わう」マーク 旬の食材:大根、ねぎ、白菜、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、さわらなど 「かみかみ食材」マーク 「具だくさんみそ汁」マーク 「郷土食」マーク				
月	火	水	木	金
3 牛乳 節分献立 ごはん いわしのかば揚げ ゆで干し大根のごまマヨあえ 豚白菜汁 福豆	4 牛乳 6年生作成献立 わかめごはん ★山賊焼き カミカミサラダ わかめと豆腐のみそ汁	5 牛乳 ★ビビンバ丼 (ごはん・ビビンバ丼の具・ナムル) キムチスープ ぽんかん	6 牛乳 ごはん 松本MISOコロツケ 納豆あえ すまし汁 ★ほうじ茶プリン	7 牛乳 中3応援献立 カレーうどん (うどん・カレーうどん汁) チキンカツ 糸寒天のサラダ
10 牛乳 6年生作成献立 ごはん 凍り豆腐といなだのチリソース ほうれん草とチーズのサラダ かきたま汁	11 建国記念の日	12 牛乳 ★キムタクごはん 春雨とひき肉の炒めもの 中華サラダ ワンタンスープ	13 牛乳 パエリア オニオンドレッシングサラダ 小松菜のスープ チョコカップケーキ	14 牛乳 ピザトースト あっさりマカロニサラダ 大豆とポテトのスープ
17 牛乳 小1希望献立 ごはん 鶏の唐揚げ(2こ) のり酢あえ 春雨スープ ★ソーダゼリー	18 牛乳 中学校のみ ごはん メンチカツ 水菜とひじきのサラダ 寒天スープ	19 牛乳 ごはん さばのうま煮 もやしのカレー醤油あえ 石狩汁	20 牛乳 6年生作成献立 ごはん トマトとじゃがいものミートグラタン ごまあえ ★ABCスープ	21 牛乳 切り込み丸パン ハンバーグ チーズのサラダ 白菜のクリーム煮
24 振替休日	25 牛乳 6年生作成献立 ツナピラフ ラザニア ★ブロッコリーサラダ 野菜スープ	26 牛乳 松本の日 ごはん チーズ入りふわふわ卵焼き 野沢菜の炒め煮 具だくさんみそ汁	27 牛乳 6年生作成献立 ごはん 鶏の唐揚げ りんごソース 海藻サラダ 白菜そぼろ汁	28 牛乳 ★しょうゆラーメン (中華めん、しょうゆラーメンスープ) 大根サラダ ★アップルパイ
今月の献立を紹介します ☆3日:節分献立。いわしや福豆を取り入れます。今年の節分は2月2日です。 ☆7日:「受かれー(カレー)」「勝つ(カツ)」と、げんを担ぐメニューにした、中3のみなさんを応援する献立です。 ☆17日:小学1年生の希望献立です。白米に合う献立を考えてくれました。 ☆26日:松本の日。野沢菜漬けを炒めて煮て作る、郷土食を取り入れた献立です。			中学3年生の思い出の給食メニューが登場します。 中学3年生のみなさんは、9年間食べてきた学校給食もあともわずかとなりました。そこで、思い出の給食アンケートをとり、あがってきたメニューを、2月と3月の給食に入れます。 ★印のついているメニューです。 思い出を振り返りながら、給食を楽しんでください。	

食育だより

休みの日も牛乳を飲もう



給食には、毎日200mlの牛乳が1本ついています。実は、牛乳に含まれる「カルシウム」は、毎日牛乳がついている給食でも、不足しがちな栄養素です。「学校給食がない日には、給食がある日に比べて、子どものカルシウム摂取量が不足している」という調査結果もあります。大人になっても丈夫な骨でいるためには、小中学生のうちに骨量を増やして、骨密度を高くしておくことが重要です。休みの日も牛乳を飲んだり、カルシウムを多く含む食品を食べたりして、カルシウムをとりましょう。

カルシウムを多く含む食品



都合により献立を変更することがあります

今月も小学6年生が考えたこんだてが登場します！

栄養バランスのよい給食の献立を考えたあとに、「栄養バランスのよい食事をするために、自分が、これから何を付けたいこと」を書いてもらいました。

- ◇ 赤・緑・黄の食べ物を取り入れる。
- ◇ いろどりをよくする。
- ◇ 好きなものだけ食べない。

ぜひ、続けてみましょう！

2月 献立表

令和6年度 松本市四賀学校給食センター

日	献立名			赤のなかまのたべもの おもに体をつくるものとなる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をとのえるものとなる食品		黄のなかまのたべもの おもにエネルギーのもととなる食品		1群たんぱく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量	2群たんぱく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	主食	牛乳	主菜 副菜 汁物 果物・その他	1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校	
3月	ごはん	○	いわしのかば揚げ ゆで干し大根のごまマヨあえ 豚白菜汁 福豆	いわし みそ かまぼこ 豚もも肉 油揚げ 大豆	牛乳 干ひじき	ほうれん草 にんじん	しょうが ゆで干し大根 はくさい ねぎ	金芽米 かたくり粉 中ざら糖 水あめ 三温糖	ごめ油 マヨネーズ いりごま	670 kcal 29.2 g 24.4 g 2.0 g	833 kcal 34.9 g 28.8 g 2.8 g	
4火	わかめごはん	○	山賊焼き カミカミサラダ わかめと豆腐のみそ汁	鶏むね肉 ささいか 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが りんごビュレ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 米粉パウダー 上白糖	ごめ油	587 kcal 28.0 g 17.5 g 3.0 g	745 kcal 36.0 g 20.9 g 3.8 g	
5水	ごはん (ビビンバ丼)	○	ビビンバ丼の具 ナムル キムチスープ ぼんかん	豚もも肉 たまご 鶏むね肉	牛乳	ほうれん草 にら	たけのこ水煮 たまねぎ にんにく だいずもやし もやし きゅうり ねぎ キムチ漬け しめじ はくさい ぼんかん	金芽米 鉄強化米 三温糖 上白糖	ごめ油 ごま油	602 kcal 24.3 g 19.6 g 2.2 g	752 kcal 30.0 g 23.6 g 3.0 g	
6木	ごはん	○	松本MISOコロッケ 納豆あえ すまし汁 ほうじ茶プリン	豚肉 大豆 みそ 納豆 かつお節 かまぼこ	牛乳 生クリーム アガー	にんじん 小松菜	はくさい きゅうり たまねぎ えのきたけ しらたき	金芽米 じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉 春巻きの皮 上白糖	ごめ油	699 kcal 20.6 g 27.8 g 2.0 g	897 kcal 25.7 g 34.7 g 2.7 g	
7金	うどん (カレーうどん)	○	チキンカツ 糸寒天のサラダ カレーうどん汁	豚もも肉 油揚げ 鶏むね肉 たまご	牛乳 糸かんでん	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	うどん 上白糖 かたくり粉 薄力粉 パン粉	ごめ油	753 kcal 33.9 g 24.9 g 2.8 g	842 kcal 38.6 g 29.6 g 3.6 g	
10月	ごはん	○	凍り豆腐といなだのナポリ ほうれん草とチーズのナポリ かきたま汁	いなだ 凍り豆腐 木綿豆腐 たまご	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ はくさい	金芽米 三温糖 かたくり粉	ごめ油	646 kcal 25.1 g 24.0 g 2.1 g	818 kcal 31.5 g 29.5 g 3.1 g	
12水	キムタクごはん	○	春雨とひき肉の炒めもの 中華サラダ ワンタンスープ	ショルダーベーコン 豚ひき肉 鶏もも肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	キムチ漬け つぼ漬け しょうが にんにく しめじ たけのこ水煮 きゅうり もやし キャベツ はくさい ねぎ	金芽米 マロニー 三温糖 上白糖 ワンタン	ごめ油 ごま油 いりごま	550 kcal 20.2 g 16.3 g 2.8 g	692 kcal 24.7 g 19.1 g 3.7 g	
13木	パエリア	○	オニオンドレッシングサラダ 小松菜のスープ チョコカップケーキ	鶏もも肉 するめいか ショルダーベーコン たまご	牛乳	にんじん 水菜 小松菜 パセリ	にんにく たまねぎ ホールコーン もやし キャベツ はくさい ぶどうジュース	金芽米 粉糖 薄力粉 ミルクチョコレート グラニュー糖	ごめ油 バター	606 kcal 19.3 g 22.2 g 2.0 g	767 kcal 23.3 g 26.9 g 2.7 g	
14金	ピザトースト	○	あっさりマカロニサラダ 大豆とポテトのスープ	ロースハム 大豆 鶏もも肉	牛乳 チーズ	トマトビュレ カットトマト ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	食パン マカロニ じゃがいも	ごめ油	557 kcal 26.6 g 22.5 g 3.0 g	703 kcal 33.2 g 27.7 g 3.6 g	
17月	ごはん	○	鶏の唐揚げ(2こ) のり酢あえ 春雨スープ ソーダゼリー	鶏むね肉	牛乳 刻みのり クールゼリーの素	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ きゅうり しめじ	金芽米 かたくり粉 米粉パウダー マロニー サイダー	ごめ油	636 kcal 25.2 g 16.0 g 1.7 g	798 kcal 30.2 g 18.2 g 2.1 g	
18火	ごはん	○	メンチカツ 水菜とひじきのサラダ 寒天スープ	豚ひき肉 たまご ツナフレーク	牛乳 干ひじき 寒天	水菜 にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん はくさい えのきたけ	金芽米 パン粉 薄力粉 三温糖	ごめ油 ごま油	798 kcal 30.4 g 28.8 g 3.1 g		
19水	ごはん	○	さばのうま煮 もやしのカレー醤油あえ 石狩汁	さば さけ 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが もやし きゅうり だいこん ホールコーン しめじ はくさい ねぎ	金芽米 上白糖 じゃがいも				
20木	ごはん	○	トマトとじゃがいものミートグラタン ごまあえ ABCスープ	豚ひき肉 大豆 鶏むね肉	牛乳 チーズ	カットトマト 小松菜 にんじん ほうれん草	にんにく しょうが たまねぎ はくさい もやし	金芽米 薄力粉 じゃがいも 三温糖 マカロニ	ごめ油 すりごま	597 kcal 22.8 g 18.0 g 1.9 g	756 kcal 28.1 g 21.5 g 2.5 g	
21金	切り込み丸パン	○	ハンバーグ チーズのサラダ 白菜のクリーム煮	豚ひき肉 絞豆腐 たまご 鶏もも肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい	丸パン パン粉 薄力粉	ごめ油 バター	628 kcal 29.1 g 30.2 g 2.5 g	796 kcal 36.8 g 37.4 g 3.5 g	
25火	ツナピラフ	○	ラザニア ブロッコリーサラダ 野菜スープ	ツナフレーク 豚ひき肉 鶏むね肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ホールコーン はくさい	金芽米 鉄強化米 ぎょうざの皮 薄力粉 米粉パウダー	ごめ油	598 kcal 24.9 g 18.7 g 2.7 g	741 kcal 30.4 g 22.3 g 3.7 g	
26水	ごはん	○	チーズ入りふわふわ卵焼き 野沢菜の炒め煮 具だくさんみそ汁	たまご はんぺん 油揚げ みそ	牛乳 チーズ わかめ	のざわな漬け にんじん	ねぎ 干しいたけ こんにゃく だいこん えのきたけ しめじ はくさい	金芽米 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ ごめ油 ごま油	586 kcal 24.5 g 20.8 g 2.5 g	743 kcal 30.4 g 25.2 g 3.1 g	
27木	ごはん	○	鶏のからあげ りんごソース 海藻サラダ 白菜そぼろ汁	鶏むね肉 豚ひき肉 油揚げ	牛乳 海藻ミックス 干ひじき	にんじん 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ りんごビュレ キャベツ もやし はくさい	金芽米 かたくり粉 薄力粉 三温糖	ごめ油 いりごま	586 kcal 27.0 g 19.6 g 2.6 g	742 kcal 34.8 g 23.6 g 3.3 g	
28金	中華めん (しょうゆラーメン)	○	大根サラダ アップルパイ	豚もも肉 かまぼこ たまご	牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく もやし ねぎ だいこん きゅうり りんご レモン果汁	中華めん パイ皮 上白糖	ごめ油 ごま油	750 kcal 24.3 g 27.6 g 2.9 g	876 kcal 28.8 g 30.0 g 3.4 g	
									基準値	エネルギー 食塩相当量	650 kcal 2 g未満	830 kcal 2.5 g未満