



令和6年度 2月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Bコース〉

松本市東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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			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	
3月	 ごはん	 寄せ鍋汁 肉どんぶり わかめサラダ	牛乳 たら 焼き豆腐 豚肉 わかめ	にんじん はくさい えのきたけ 長ねぎ たまねぎ チンゲンサイ キャバツ きゅうり ホールコーン	金芽米 しらたき 油 さとう	521 kcal 24.3 g 14.8 g 2.2 g
4火	 ごはん	 ごまキムチ汁 いわしのフライ なっとうあえ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ いわし ひきわり納豆 花かつお	たまねぎ にんじん はくさい 白菜キムチ漬 長ねぎ キャバツ きゅうり	金芽米 白ねりごま 油 小麦粉 パン粉 でんぱん	588 kcal 25.1 g 20 g 1.8 g
5水	 ごはん	 担々こんにやく麺スープ 蒸しぎょうざ(2こ) 大根の中華サラダ ショコラ大福(乳卵小麦なし)	牛乳 豚肉 豚肉 ハート型なると みそ 鶏肉 大豆	にんにく しょうが にんじん はくさい 長ねぎ だいこん きゅうり 小松菜 キャバツ たまねぎ にら	金芽米 こんにやく麺 白すりごま 白ねりごま さとう ごま油 でんぱん 小麦粉 油 ショコラ大福	629 kcal 20 g 18.7 g 2.1 g
6木	 野沢菜ごはん	 豚汁 さわらの塩こうじ焼き 和風おさつサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム 豚肉 大豆 金時豆	野沢菜 しょうが ごぼう たまねぎ にんじん だいこん 長ねぎ きゅうり	金芽米 油 突こんにやく さつま芋 さとう	584 kcal 27.1 g 17.2 g 1.5 g
7金	 コッパパン	 コーンポタージュ チリビーンズ コールスローサラダ ミルメーク(ココア)	牛乳 鶏肉 生クリーム 豚肉 大豆 金時豆	たまねぎ コーンペースト ホールコーン パセリ ピーマン トマトビュレ キャバツ きゅうり にんじん	コッパパン バター 油 さとう ミルメーク(ココア)	715 kcal 32.3 g 24.9 g 3.1 g
10月	 ごはん	 いも団子のみそ汁 鶏肉と凍り豆腐の甘辛揚げ ゆかりあえ	牛乳 みそ こおり豆腐 鶏肉	だいこん にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ もやし きゅうり 小松菜 赤しそ	金芽米 いも団子 でんぱん 油 さとう 白いりごま	621 kcal 24.4 g 20.1 g 2 g
12水	 ごはん	 ぼかぼか貝だくさんみそ汁 さんま甘露煮 ブロッコリーのおかかあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ さんま 花かつお	たまねぎ ごぼう にんじん 長ねぎ しょうが ブロッコリー キャバツ きゅうり	金芽米 さつま芋 さとう でんぱん	580 kcal 24.2 g 18.5 g 1.8 g
13木	 ごはん	 ワンタンスープ 鶏肉の香味ソース 中華風ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 豚肉 なると 鶏肉	にんじん たまねぎ しめじ はくさい チンゲンサイ しょうが にんにく ごぼう きゅうり ホールコーン	金芽米 ワンタン さとう でんぱん ごま油	533 kcal 27.4 g 13.4 g 2 g
14金	 切込み丸パン	 白菜スープ ハンバーグトマトソース キャバツのマリネ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん たまねぎ はくさい トマト水煮 キャバツ きゅうり ホールコーン	切込まるパン じゃが芋 オリーブ油 さとう 油 でんぱん	614 kcal 27 g 21.7 g 3.2 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 貝だくさんみそ汁の日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っているので、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

「苦手！」を「すき！」に変えるには・・・

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、食材のいりどき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。

これから色々な味を経験することで、食べられるものは増えていくと思います。苦手な食べものを無理に食べることはしないでいいのですが、こんな方法で少しずつ「すき！」になっていくのはいかがでしょうか。

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〉

松本市東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	
17月	 ごはん	 白菜のみそ汁 松本SOY(大豆)メンチカツ 五目きんぴら		牛乳 油揚げ みそ 豚肉 大豆 豆腐 おから	はくさい だいこん えのきたけ にんじん 長ねぎ ごぼう いんげん たまねぎ しょうが にんにく	金芽米 油 突こんにゃく さとう ごま油 パン粉 でんぶ 小麦粉 米粉	604 kcal 22.8 g 20.5 g 2.1 g
18火	 ごはん	 さわにわん 鮭の塩焼き マヨポテトサラダ		牛乳 豚肉 サケ	たけのこ にんじん だいこん えのきたけ 小松菜 きゅうり	金芽米 しらたき じゃが芋 ノンエッグ マヨネーズ	586 kcal 25.3 g 21.3 g 1.6 g
19水	 ごはん	 はるさめ 春雨スープ たまご豆腐 麻婆豆腐 海そうサラダ		牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 みそ 海そうサラダ	にんじん はくさい にら しょうが たまねぎ たけのこ 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 春雨 油 ごま油 さとう でんぶ	555 kcal 24.5 g 17.4 g 2 g
20木	 ごはん	 じゃが芋のみそ汁 鶏肉の照り焼き のり酢あえ		牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉 角きざみのり	たまねぎ だいこん えのきたけ 長ねぎ もやし きゅうり にんじん ほうれんそう	金芽米 じゃが芋 さとう 油	568 kcal 26.8 g 20.4 g 1.9 g
21金	 米粉パン	 肉団子スープ ホキのマリネ 大根サラダ		牛乳 豚肉 鶏肉 ホキ	はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ レモン汁 だいこん きゅうり	米粉パン でんぶ 油 さとう 白いりごま	551 kcal 22.7 g 19.4 g 2.8 g
25火	 ごはん	 道産子汁 信田袋のごまだれ 野沢菜づけあえ		牛乳 サケ みそ 豆腐 油揚げ 魚肉すりみ ひじき 花かつお	だいこん にんじん たまねぎ ホールコーン 長ねぎ しょうが にんにく 野沢菜漬 キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう でんぶ 白いりごま 油	574 kcal 23.5 g 18 g 2.8 g
26水	 ごはん	 チキンカレー キャベツのソテー フルーツポンチ		牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん おろしりんご キャベツ ホールコーン ピーマン 黄桃缶 白桃缶 パイン缶	金芽米 じゃが芋 油 でんぶ いちごゼリー	651 kcal 23.2 g 16.5 g 2 g
27木	 わかめごはん	 ABCスープ 山賊焼き 春雨サラダ みかんクレープ(乳卵小麦なし)	おかだ小学校 きぼうこんだて 	牛乳 わかめ 鶏肉	セロリー たまねぎ にんじん はくさい きゅうり キャベツ にんにく しょうが りんごジュース	金芽米 マカロニ(ABC) でんぶ 油 マロニー さとう ごま油 白いりごま みかんクレープ	687 kcal 28.3 g 22.1 g 3.1 g
28金	 メロンパン	 野菜入りコーンスープ オムレツミートソース ツナサラダ		牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉 ツナフレーク	にんじん たまねぎ コーンパースト ホールコーン チンゲンサイ にんにく オクラ トマトピューレ キャベツ きゅうり	まるパン メロンビス 油 さとう でんぶ	718 kcal 28.0 g 27.0 g 3.4 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



食育だより

おはしを上手に持とう



毎日少しずつでも練習してみよう

おはしを正しく持つと、小さな豆もつまむことができ、食事がしやすくなります。また、見た目も美しくなり、気持ちよく食事ができます。おはしは毎日使うので、正しい持ち方を身につけておきましょう。

おはしの正しい持ち方

おはしのマナー違反「きらいばし」

