

「季節を味わう」マーク		旬の食材：大根、ねぎ、白菜、ほうれん草、れんこん、小松菜、ブロッコリー、さわか、ぶりなど		「かみかみ食材」マーク		「具だくさんみそ汁」マーク		「郷土料理」マーク	
月		火		水		木		金	
今月の献立を紹介します						8 牛乳 中学校のみ		9 牛乳 鏡開き献立	
☆9日：鏡開き献立です。お正月に飾っていた鏡もちを、11日に下げて、お雑煮やお汁粉にしてください。家族の健康と幸せを願います。						ごはん		肉うどん	
☆13日：七草献立です。7日の朝に、春の七草を入れたおかゆを食べる風習があります。みなさんのうちでは食べましたか？						ごまネーズあえ		(うどん、肉うどん汁)	
☆16日：小学4年生の希望献立です。「給食の人気メニューの中から考えてみました。」						マレーシアチキンカレー		つぼ漬けあえ	
☆20日：松本の日です。郷土食の「かす汁」や野菜漬けをとり入れた献立で、松本や長野県の味を味わいましょう。						ぼんかん		おしるこ	
☆22日：小学3年生の希望献立です。「寒い時期に体が温まり、元気の出る献立を考えました。」									
12	成人の日	13 牛乳 七草献立	ごはん 松風焼き 紅白なます 七草汁	14 牛乳 6年生 作成献立	ごはん ホキフライタルタルソース 中華豚しゃぶサラダ キムチスープ	15 牛乳	ごはん いかの香味焼き 五目きんぴら ふぶき汁 黒みつ抹茶プリン	16 牛乳 小4 希望献立	二色揚げパン(抹茶、ココア) 鶏肉のマスタード焼き コーンサラダ 春雨スープ
19 牛乳 6年生 作成献立	ごはん 鶏ささみのレモンソース カミカミサラダ わかめスープ	20 牛乳 松本の日	ごはん 肉団子のもち米蒸し 野菜あえ かす汁	21 牛乳 6年生 作成献立	カレーライス 鶏肉のりんごソース 海藻サラダ	22 牛乳 小3 希望献立	五目おこわ 山賊焼き ブロッコリーサラダ 豚汁 みかん	23 牛乳	スパゲティミートソース (ソフトスパゲティ、ミートソース) ココア豆 ツナと豆腐のサラダ
26 牛乳 6年生 作成献立	ごはん 鶏の唐揚げ(2こ) 赤しそこんぶあえ スキージュー	27 牛乳 6年生 作成献立	わかめごはん 千草卵焼き チーズのサラダ 五目汁	28 牛乳 四賀小学校 欠食	ごはん キャベツメンチカツ もやしのカレーサラダ きのこのスープ	29 牛乳	ごはん ほっけのごま照り焼き 切り干し大根の五目煮 KT具だくさんみそ汁	30 牛乳	コッパパン いかと野菜のソテー 茎わかめのサラダ クリームシチュー

# 1月 献立表

令和7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になる食品		17群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	17群 - 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
8 木	ごはん	○	ごまネーズあえ マレーシアチキンカレー ぼんかん	鶏肉 豆腐	牛乳 生クリーム	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ねり梅 きゅうり キャベツ ぼんかん	金芽米 鉄強化米 じゃがいも	ごめ油 ノイグ マヨネーズ いりごま すりごま	<div></div>	838 kcal 35.5 g 24.7 g 3.4 g
9 金	うどん	○	つぼ漬けあえ 肉うどん汁 おしるこ	豚肉 あずき	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ キャベツ つぼ漬け	うどん 三温糖 もち米 上白糖	いりごま		567 kcal 22.7 g 13.4 g 3.2 g
13 火	ごはん	○	松風焼き 紅白なます 七草汁	鶏肉 豚肉 みそ たまご かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ しょうが だいこん えのきたけ はくさい	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 上白糖	いりごま	603 kcal 27.2 g 19.9 g 2.1 g	758 kcal 34.0 g 23.9 g 2.7 g
14 水	ごはん	○	ホキフライタルタルソース 中華豚しゃぶサラダ キムチスープ	ホキ たまご 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし しょうが えのきたけ 白菜キムチ	金芽米 薄力粉 パン粉 上白糖	ごめ油 ノイグ マヨネーズ ごま油 いりごま	656 kcal 29.7 g 24.5 g 2.4 g	839 kcal 38.2 g 30.3 g 3.2 g
15 木	ごはん	○	いかの香味焼き 五目きんぴら ふぶき汁 黒みつ抹茶プリン	いか さつま揚げ 豆腐	牛乳 生クリーム アガー	にんじん いんげん ほうれん草	しょうが にんにく ねぎ ごぼう たけのこ水煮 れんこん えのきたけ だいこん	金芽米 三温糖 こんにゃく かたくり粉 上白糖 中ざら糖 黒砂糖	ごま油 ごめ油	633 kcal 27.7 g 18.8 g 2.1 g	806 kcal 34.9 g 22.3 g 3.0 g
16 金	二色揚げパン (抹茶、ココア)	○	鶏肉のマスタード焼き コーンサラダ 春雨スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ はくさい しめじ	コッパパン 上白糖 マロニー	ごめ油	667 kcal 29.5 g 24.4 g 3.0 g	849 kcal 37.6 g 30.2 g 3.7 g
19 月	ごはん	○	鶏ささみのレモンソース カミカミサラダ わかめスープ	鶏肉 ささいか 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	レモン果汁 キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ はくさい	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 上白糖	ごめ油 ごま油	566 kcal 27.5 g 16.3 g 2.3 g	717 kcal 35.3 g 19.2 g 2.9 g
20 火	ごはん	○	肉団子のもち米蒸し 野沢菜あえ かす汁	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布	のぎわな漬け にんじん	たまねぎ しょうが はくさい だいこん ねぎ	金芽米 かたくり粉 もち米 じゃがいも	ごめ油	575 kcal 23.9 g 17.0 g 1.9 g	726 kcal 29.3 g 20.0 g 2.5 g
21 水	ごはん (カレーライス)	○	鶏肉のりんごソース 海藻サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 海藻ミックス ひじき	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんごピューレ キャベツ もやし	金芽米 鉄強化米 じゃがいも チャツネ 上白糖 三温糖	ごめ油 いりごま	655 kcal 27.8 g 19.8 g 3.2 g	836 kcal 35.4 g 23.9 g 4.2 g
22 木	五目おこわ	○	山賊焼き ブロッコリーサラダ 豚汁 みかん	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	しめじ たけのこ水煮 にんにく しょうが りんごピューレ きゅうり キャベツ コーン ごぼう だいこん ねぎ みかん	金芽米 もち米 上白糖 かたくり粉 米粉パウダー こんにゃく	ごめ油 オリーブ油	679 kcal 32.8 g 22.6 g 2.5 g	861 kcal 41.9 g 27.8 g 3.3 g
23 金	ソフトスパゲティ	○	ココア豆 ツナと豆腐のサラダ ミートソース	豚肉 大豆 豆腐 ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん カットマト ほうれん草	たまねぎ しょうが にんにく セロリー キャベツ	ソフトスパゲティ 米粉パウダー かたくり粉 上白糖	ごめ油 ノイグ マヨネーズ	681 kcal 30.1 g 26.8 g 2.3 g	849 kcal 37.6 g 33.1 g 3.2 g
26 月	ごはん	○	鶏の唐揚げ(2こ) 赤しそこんぶあえ スキージ	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	金芽米 かたくり粉 米粉パウダー こんにゃく さつまいも	ノイグ マヨネーズ ごめ油 いりごま	644 kcal 29.1 g 21.3 g 1.9 g	816 kcal 35.1 g 26.2 g 2.3 g
27 火	わかめごはん	○	千草卵焼き チーズのサラダ 五目汁	たまご 鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ はくさい	金芽米 鉄強化米 三温糖	ごめ油 オリーブ油	560 kcal 23.9 g 18.7 g 2.6 g	705 kcal 29.7 g 22.1 g 3.4 g
28 水	ごはん	○	キャベツメンチカツ もやしのカレーサラダ きのこスープ	鶏肉 豚肉 たまご ハム	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり えのきたけ しめじ 生しいたけ コーン	金芽米 鉄強化米 パン粉 薄力粉 三温糖	ごめ油 オリーブ油 いりごま	645 kcal 24.2 g 22.5 g 2.2 g	817 kcal 29.7 g 27.3 g 2.9 g
29 木	ごはん	○	ほっけのごま照り焼き 切り干し大根の五目煮 KT具だくさんみそ汁	ほっけ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	切干し大根 ねぎ えのきたけ しょうが キャベツ	金芽米 三温糖 かたくり粉	いりごま ごめ油 ごま油	583 kcal 27.5 g 16.5 g 2.3 g	736 kcal 35.1 g 19.6 g 3.2 g
30 金	コッパパン	○	いかと野菜のソテー 茎わかめのサラダ クリームシチュー	いか 鶏肉	牛乳 くさわかめ 脱脂粉乳	にんじん いんげん パセリ	キャベツ コーン きゅうり もやし たまねぎ コーンペースト	コッパパン じゃがいも 薄力粉	ごめ油 ノイグ マヨネーズ バター	639 kcal 26.3 g 24.2 g 2.9 g	813 kcal 32.9 g 29.8 g 4.1 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