





























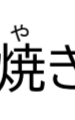




「季節を味わう」マーク		「かみかみ食材」マーク		「具たくさんみそ汁」マーク		「郷土料理」マーク			
 旬の食材:大根、ねぎ、白菜、ほうれん草、れんこん、 小松菜、ブロッコリー、さわか、ぶりなど		 「かみかみ食材」マーク		 「具たくさんみそ汁」マーク		 「郷土料理」マーク			
月		火		水		木		金	
今月の献立を紹介します 		☆9日:鏡開き献立です。お正月に飾っていた鏡もちを、11日に下げて、お雑煮やお汁粉に していただくことで、家族の健康と幸せを願います。 ☆13日:七草献立です。7日の朝に、春の七草を入れたおかゆを食べる風習があります。 みなさんのおうちでは食べましたか？ ☆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。」 ☆20日:松本の日です。郷土食の「かす汁」や野沢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。 ☆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。」		8 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <div>中学校のみ</div> ごはん ごまネーズあえ マレーシアチキンカレー ぽんかん 		9 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <div>鏡開き献立</div> <small>ごもく</small> 五目ごはん つぼ漬けあえ <small>じり</small> すまし汁 おしるこ 			
12 <small>せいじん ひ</small> 成人の日	13 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <div>七草献立</div> ごはん <small>まつかぜ や</small> 松風焼き <small>こうはく</small> 紅白なます  <small>ななくさじり</small> 七草汁 	14 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <div>6年生 作成献立</div> ごはん ホキフライタルタルソース <small>ちゅうかうふた</small> 中華豚しゃぶサラダ キムチスープ 	15 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ごはん <small>こう み や</small> いかの香味焼き  <small>ごもく</small> 五目きんぴら  <small>じり</small> ふぶき汁  <small>くろ</small> 黒みつ抹茶プリン 	16 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <div>小4希望献立</div> <small>にしよく あ</small> 二色揚げパン(抹茶、ココア) <small>とりにく</small> 鶏肉のマスタード焼き  コーンサラダ <small>はるさめ</small> 春雨スープ 					
19 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <div>6年生 作成献立</div> ごはん <small>とり</small> 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 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <div>松本の日</div> ごはん <small>にく だん ご</small> 肉団子のもち米蒸し  <small>の ざわ な</small> 野沢菜あえ  <small>かす じり</small> かす汁  	21 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <div>6年生 作成献立</div> カレーライス <small>とりにく</small> 鶏肉のりんごソース <small>かいそう</small> 海藻サラダ 	22 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <div>小3希望献立</div> <small>ごもく</small> 五目おこわ  <small>さんぞく や</small> 山賊焼き  ブロッコリーサラダ <small>とんじり</small> 豚汁   みかん	23 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ケチャップライス <small>まめ</small> ココア豆 <small>とうふ</small> ツナと豆腐のサラダ <small>やさい</small> 野菜スープ 					
26 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <div>6年生 作成献立</div> ごはん <small>とり から あ</small> 鶏の唐揚げ(2こ) <small>あか</small> 赤しそこんぶあえ <small>きり</small> スキー汁  	27 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <div>6年生 作成献立</div> わかめごはん <small>ちくさ たまご や</small> 千草卵焼き チーズのサラダ <small>ごもく じり</small> 五目汁 	28 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <div>四賀小学校 欠食</div> 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 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ごはん ほっけのごま照り焼き  <small>きり ぼ</small> 切り干し大根の五目煮 <small>ごもく に</small> KT具たくさんみそ汁  	30 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 コッペパン <small>やさい</small> いかと野菜のソテー <small>くき</small> 茎わかめのサラダ クリームシチュー 					

食育だより

知っていますか？

おせち料理に込められた願い

じんじつ じょうし たんご しちせき ちょうよう

おせち料理とは、もともと、五節句(人日、上巳、端午、七夕、重陽)に食べる料理のこと  
を言いますが、1年の行事の中で、もっとも大事な正月の料理だけを言うようになりました。  
それぞれの料理に込められた願いを紹介します。

黒豆

「まめ」は丈夫を意味し、健康に  
暮らせるように願って



こぶ巻き

よる「こぶ」の言葉にかけた、  
縁起もの



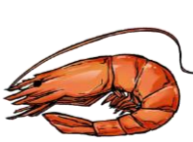
かずのこ

にしの卵はたくさん数がある  
ことから、子孫繁栄を願って



えび

えびのように腰が曲がるまで  
長生きできるように



なます

大根と人参で作った紅白の酢の物は、  
お祝いの水引を表す、縁起もの



きんとん(金団)

黄色を黄金、栗を小判に  
見立て、豊かな1年を願って



松風焼き

表面だけケシの実をまぶし、裏には何も無い状態から、「裏のない、  
正直な生き方ができるように」と願って



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、これから気を付けたい  
こと」を書いてもらいました。

- ◇ 赤・緑・黄の食材を選ぶこと。
- ◇ 栄養バランスを考えた食事をしたい。
- ◇ 自分の体に合った食事や、できるだけ季節の食材  
を取り入れて、より食を楽しみたい。
- ◇ 旬の食材を食べる。
- ◇ ま(豆)・ご(ごま)・わ(わかめなどの海藻)・や(野菜)  
・さ(魚などの魚介類)・し(しいたけなどのきのこ類)  
・い(いも類)の食材を入れる。

ぜひ、続けてみましょう！

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 おもに体をつくるもとになる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をととのえるもとになる食品		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		たんぱく質 脂質 食塩相当量	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 豆乳	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 キャバツ ぼんかん	金芽米 鉄強化米 じゃがいも	こめ油 ノイック マヨネーズ いりごま すりごま		838 kcal 35.5 g 24.7 g 3.4 g	
9 金	五目ごはん	○	つぼ漬けあえ すまし汁 おしるこ	鶏肉 豚肉 あずき	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ 干しいたけ キャバツ つぼ漬け たまねぎ はくさい ねぎ	金芽米 もち米 上白糖 三温糖	いりごま		608 kcal 23.8 g 15.0 g 2.2 g	770 kcal 29.4 g 17.4 g 3.1 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 キャバツ 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	こめ油 ノイック 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 ふがき汁 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 こめ油	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 キャバツ 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	こめ油	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 さきいか 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	レモン果汁 キャバツ 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	こめ油 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	こめ油	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 キャバツ 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	こめ油 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 キャバツ 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	こめ油 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	ケチャップライス	○	ココア豆 ツナと豆腐のサラダ 野菜スープ	豚肉 大豆 豆腐 ツナ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	にんにく たまねぎ えだまめ キャバツ だいこん セロリー	金芽米 かたくり粉 上白糖 じゃがいも	こめ油 ノイック マヨネーズ	675 kcal 29.2 g 27.3 g 2.4 g	859 kcal 37.2 g 33.7 g 3.4 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 キャバツ 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	ノイック マヨネーズ こめ油 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 キャバツ 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	こめ油 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	○	キャバツメンチカツ 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	キャバツ 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	こめ油 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 キャバツ	金芽米 三温糖 かたくり粉	いりごま こめ油 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 くきわかめ 脱脂粉乳	にんじん いんげん パセリ	キャバツ 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	こめ油 ノイック 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