



令和7年度 2月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Aコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	・牛乳・汁物・主菜・副菜の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
			1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
2月	牛乳 菜めし 五目中華スープ 中華風あんかけたまごやき ポテトサラダ		豚肉 なた豆 豆腐 卵 魚肉	牛乳	にんじん 広島菜 京菜 大根葉	はくさい たまねぎ きくらげ きゅうり たけのこ しいたけ 長ねぎ	金芽米 でんぱん さとう じゃが芋	油	エネルギー 682 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.6 g
3火	牛乳 ごはん 白菜のみそ汁 さばの塩焼き 和風おさつサラダ		油揚げ みそ さば	牛乳	にんじん	はくさい だいこん えのきたけ 長ねぎ きゅうり	金芽米 さつま芋	油	エネルギー 766 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.2 g
4水	牛乳 コッパパン コーン入り野菜スープ ビーフチリピーンズ コールスローサラダ		鶏肉 牛肉 大豆 金時豆 大豆の華	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン トマトピューレ	たまねぎ コーンペースト ホールコーン キャベツ きゅうり	コッパパン さとう	油	エネルギー 772 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.9 g
5木	牛乳 ごはん チキンカレー 根菜入りメンチカツ フルーツヨーグルト		鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんごピューレ りんご缶 パイン缶 みかん缶 れんこん ごぼう	金芽米 じゃが芋 さとう パン粉 小麦粉 でんぱん	油	エネルギー 913 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.4 g
6金	牛乳 ごはん ぼかぼか具だくさんみそ汁 いわしの梅煮 ひじきと大豆のサラダ	節分献立	鶏肉 油揚げ みそ いわし 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが キャベツ 梅肉 しそ	金芽米 じゃが芋 さとう でんぱん	油	エネルギー 726 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.7 g
9月	牛乳 ごはん 豆腐と青菜のスープ 合挽ハンバーグトマトソース ツナサラダ		ソルダ・バー・トン 豆腐 牛肉 豚肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト水煮 トマトピューレ	たまねぎ だいこん えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり	金芽米 さとう パン粉	油 オリーブ油	エネルギー 754 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 25 g 食塩相当量 2.9 g
10火	牛乳 ごはん けんちん汁 松本一本ねぎ肉団子(3個) チーズおかかサラダ		ゆし豆腐 鶏肉 花かつお	牛乳 角チーズ	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく	金芽米 こんにゃく さとう でんぱん パン粉	ごま油 油	エネルギー 827 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.4 g
12木	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ汁 牛すき焼き ごまじゃこあえ		厚揚げ みそ 牛肉	牛乳 揚げちりめん	小松菜 いんげん にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい きゅうり	金芽米 じゃが芋 しらたき さとう	油 白いりごま	エネルギー 751 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.7 g
13金	牛乳 ごはん さつま汁 アジフライ こんがあえ		鶏肉 油揚げ みそ あじ	牛乳 塩こんが	にんじん	たまねぎ 長ねぎ もやし きゅうり えだまめ	金芽米 さつま芋 小麦粉 パン粉 でんぱん	油	エネルギー 752 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.7 g
<div> 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 </div>									



2月 月目標 「食事と健康の関係を理解しよう」

2月は「生活習慣病予防月間」

生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとりすぎや、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くことで発症します。子どもの頃から健康的な生活を続けて、生活習慣病を予防しましょう。

生活習慣病にならないための食生活チェック

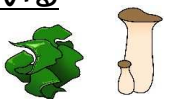
☐ 主食、主菜、副菜がそろった食事をとっている



☐ 野菜や果物を毎日食べている



☐ 食物せんいの多い食品(いも類、海そう類、きのこ類)を食べている



☐ よくかんで食べている



☐ お菓子は食べすぎないように、量を決めて食べている



いくつチェックできましたか？
将来生活習慣病にならないために、たくさんチェックがつけられるよう、できることから始めてみましょう。



令和7年度 2月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Aコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で 並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
			1群 (魚・肉・卵・ 大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海 藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・ 種実)	
16月	牛乳 ごはん じゃが芋のみそ汁 鶏の照り焼き のりマヨサラダ		厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 角さざみのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん えのきたけ 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう でんぷん	ノイック マヨネーズ	エネルギー 795 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 2.4 g
17火	牛乳 ごはん ABCスープ キムタクごはんの具 春雨サラダ 豆乳と米粉のもこもこココアケーキ		鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ 長ねぎ ホールコーン 白菜キムチ漬 つぼ漬 きゅうり	金芽米 マカロニ マカロニ さとう もこもこココアケーキ	ごま油 白いりごま	エネルギー 796 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.8 g
18水	牛乳 黒パン 肉団子スープ ホキのマリネ ブロッコリーサラダ		鶏肉 豚肉 ホキ	牛乳	にんじん 赤パプリカ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ えのきたけ レモン汁 きゅうり	コッパパン 黒砂糖 でんぷん さとう	バター 油	エネルギー 814 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 4 g
19木	牛乳 ごはん 担々こんにやく麺入- えびしゅうまい(3個) 大根サラダ		豚肉 みそ えび たら	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ だい こん きゅうり	金芽米 こんにやく麺 さとう パン粉 でんぷん 小麦粉	白すりごま 白ねりごま 油	エネルギー 745 kcal たんぱく質 27 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 3.5 g
20金	牛乳 ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 ぶるぶる寒天サラダ		鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 大豆の華	牛乳 コニヤク寒天	にんじん	たまねぎ ほうさい 長ねぎ しょうが たけのこ キャベツ きゅうり	金芽米 春雨 さとう でんぷん	油 ごま油	エネルギー 709 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.7 g
24火	牛乳 ごはん さわに碗 ちくわの磯辺揚げ(2個) 野沢菜漬けの炒め物		豚肉 かまぼこ ちくわ 油揚げ 花かつお	牛乳 青のり	にんじん 小松菜 野沢菜漬	たけのこ だいこん えのきたけ	金芽米 しらたき 小麦粉 さとう	油 ごま油	エネルギー 720 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.3 g
25水	牛乳 コッパパン ポトフ タンドリーチキン わかめサラダ ブルバリージャム		豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン しょうが にんにく	コッパパン じゃが芋 さとう ブルバリージャム	油	エネルギー 729 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.5 g
26木	牛乳 ごはん かきたま汁 信州サーモンのみそ漬け焼き ごぼうのごま酢あえ		かまぼこ 卵 信州サーモン みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ ごぼう きゅうり ホールコーン	金芽米 でんぷん さとう	白すりごま	エネルギー 696 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g
27金	牛乳 ごはん いも団子のみそ汁 豚肉と凍り豆腐の甘辛揚げ ゆかりあえ		みそ こおり豆腐 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん たまねぎ しめじ 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 いも団子 でんぷん さとう	油 白いりごま	エネルギー 830 kcal たんぱく質 31 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.6 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



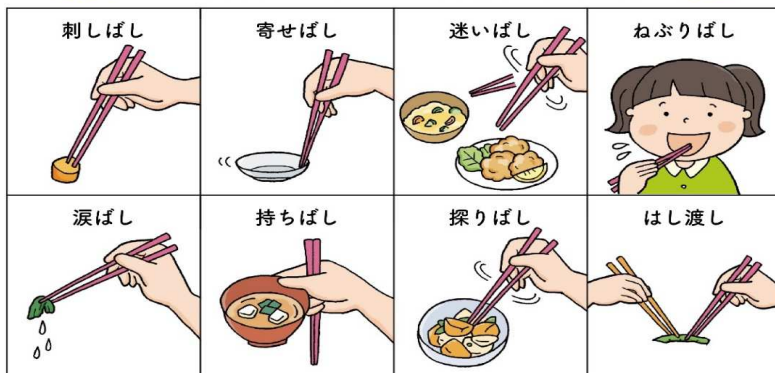
具だくさんみそ汁の日
にはこのマークがつきます

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



マナー違反に注意！ きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



はしの達人になろう！ はしの取り上げ方

