



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 曜 日	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 なると 豆腐 卵 魚肉	牛乳	にんじん 広島菜 京葉 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 ジャガ芋	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	682 kcal 22.3 g 16.5 g 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 さつまいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	766 kcal 32.2 g 24.4 g 2.2 g
4水	牛乳 コッペパン コーン入り野菜スープ ビーフチリビーンズ 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	コッペパン さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	772 kcal 35.5 g 25.8 g 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 パン粉 小麦粉 でんぱん	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	913 kcal 31.6 g 27.6 g 2.4 g
6金	牛乳 ごはん ぽかぽ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	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	726 kcal 30.7 g 20.9 g 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	ショルダーハンバーグ 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	754 kcal 27.9 g 25 g 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	ゆしとうふ 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	827 kcal 24.4 g 27.5 g 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 揚げちらめん	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	751 kcal 32.4 g 24.4 g 2.7 g
13金	牛乳 ごはん さつま汁 アジフライ こんぶあえ	鶏肉 油揚げ みそ あじ	牛乳 塩こんぶ	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 さつまいも 小麦粉 パン粉 でんぱん	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	752 kcal 29.3 g 20.4 g 2.7 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

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。

2月 月目標 「食事と健康の関係を理解しよう」

生活習慣病にならないための食生活チェック

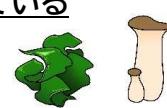
□ 主食、主菜、副菜が
そろった
食事を
とっ
て
いる



□ 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、海藻類、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 曜日	献立名	・牛乳・主食 ・汁物 ・主菜 ・副菜		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 角きざみのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん えのきだけ 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう でんぶん	ノンエッグマヨネ ズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	795 kcal 33.6 g 30.1 g 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ーキ	鶏肉 豚肉 ◀ 乳・卵・小麦なし	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 マロニー さとう もこもこココアーキ	ごま油 白いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	796 kcal 27.6 g 22.8 g 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 えのきだけ レモン汁 きゅうり	コッペパン 黒砂糖 でんぶん さとう	バター 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	814 kcal 36.3 g 27.6 g 4 g	
19 木	牛乳 ごはん 坦々こんにゃく麺スープ 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 こんにゃく麺 さとう パン粉 でんぶん 小麦粉	白すりごま 白ねりごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	745 kcal 27 g 19.6 g 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 コンニャク寒天	にんじん	たまねぎ はくさい 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 でんぶん	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	709 kcal 30.2 g 18.8 g 2.7 g	
24 火	牛乳 ごはん さわに椀 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 松本の日献立	牛乳 青のり	にんじん 小松菜 野沢菜漬	たけのこ だいこん えのきだけ	金芽米 しらたき 小麦粉 さとう	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	720 kcal 25.6 g 22.2 g 2.3 g	
25 水	牛乳 コッペパン ポトフ タンドリーチキン わかめサラダ ブルーバリージャム	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	コッペパン じゃが芋 さとう ブルーバリージャム	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	729 kcal 39.2 g 22.3 g 3.5 g	
26 木	牛乳 ごはん かきたま汁 信州サーモンのみぞ漬け焼き 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 えのきだけ ごぼう きゅうり ホールコーン	金芽米 でんぶん さとう	白すりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	696 kcal 32.7 g 17.3 g 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 でんぶん さとう	油 白いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 kcal 31 g 26.6 g 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」、「混せる」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。

