



令和7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	料理名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 ・デザート			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				
2月	ごはん	あつあつ 厚揚げのみそ汁 牛すき焼き ごまじやこあえ	牛乳 厚揚げ みそ 牛肉 揚げちらりめん	たまねぎ えのきたけ 小松菜 いんげん はくさい きゅうり にんじん	金芽米 じゃが芋 油 さとう しらたき 白いりごま	584 Kcal 26.1 g 20.4 g 2.1 g					
3火	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	牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんごピューレ れんこん ごぼう りんご缶 パイント 缶みかん缶	金芽米 じゃが芋 油 さとう 小麦粉 パン粉 でんぱん	717 Kcal 26.1 g 23.2 g 2 g					
4水	ごはん	ほかほ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	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ いわし ひじき 大豆	たまねぎ ごぼう にんじん 長ねぎ しょうが キャベツ 梅肉 しそ	金芽米 じゃが芋 油 さとう でんぱん	568 Kcal 24.8 g 18.1 g 2 g					
5木	なめし	ごくちゅうか 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	牛乳 豚肉 なると 豆腐 卵 魚肉	京菜 広島菜 大根葉 はくさい たまねぎ にんじん きくらげ きゅうり しいたけ 長ねぎ	金芽米 でんぱん さとう じゃが芋 油	537 Kcal 18.6 g 14.6 g 2.7 g					
6金	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	牛乳 鶏肉 牛肉 大豆 金時豆 大豆の華	にんじん たまねぎ コーンペースト ホールコーン チンゲンサイ ピーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり	コッペパン 油 さとう	614 Kcal 28.9 g 21.7 g 2.9 g					
9月	ごはん	けんちん汁 松本一本ねぎ肉団子(2個) チーズおかかサラダ	牛乳 ゆしどうふ 鶏肉 角チーズ 花かつお	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ	金芽米 こんにゃく ごま油 油 さとう でんぱん パン粉	614 Kcal 19.3 g 21.5 g 2.4 g					
10火	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	牛乳 みそ こおり豆腐 豚肉	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	金芽米 いも団子 でんぱん 油 さとう 白いりごま	643 Kcal 24.9 g 22.2 g 1.8 g					
12木	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	牛乳 かまぼこ 卵 信州サーモン みそ	たまねぎ えのきたけ にんじん チンゲンサイ ごぼう きゅうり ホールコーン	金芽米 でんぱん さとう 白いりごま	536 Kcal 25.6 g 14.8 g 1.9 g					
13金	コッペパン	ポトフ タンドリーチキン わかめサラダ ブルーベリージャム	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト わかめ	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン にんにく しょうが	コッペパン 油 じゃが芋 さとう ブルーベリージャム	584 Kcal 31.3 g 18.7 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 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」



みなさんはなんでも食べられますか？

いろいろな食材や味を体験することは、栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。苦手なものでもひと口だけ挑戦してみると、新しい発見があるかもしれません。食わずぎらいにならないためのポイントを紹介します。

①まずは一口
食べてみよう



②みんなで
一緒に
食べよう



③自分で料理を
してみよう



④旬のものを食べよう

⑤お腹をすかせてから
食べよう





令和7年度 2月分 学校給食予定献立表(後半)

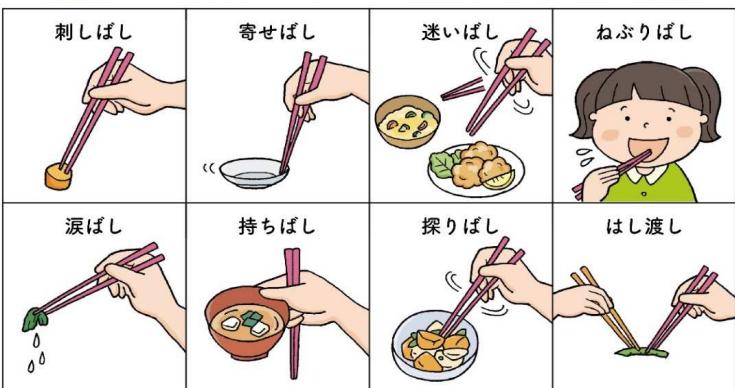
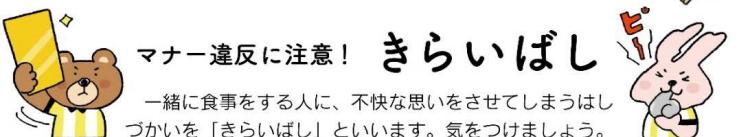
〈Bコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 ・デザート			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				
16 月	ごはん	わん さわに椀 わん ちくわの磯辯揚げ(2個) のさな 野沢菜漬けの炒め物	まつもとの日こんだて まつもとの日こんだて まつもとの日こんだて	牛乳 豚肉 かまぼこ ちくわ 青のり 油揚げ 花かつお	たけのこ にんじん だいこん えのきたけ 小松菜 野沢菜漬	金芽米 しらたき 小麦粉 油 ごま油 さとう	552 Kcal 20.1 g 18.7 g 2.1 g				
17 火	ごはん	はくさい 白菜のみそ汁 さばの塩焼き 和風おさつサラダ		牛乳 油揚げ みそ さば	はくさい だいこん えのきたけ にんじん 長ねぎ きゅうり	金芽米 さつま芋 油	587 Kcal 25.1 g 19.9 g 1.7 g				
18 水	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	たがわ小学校 きぼうこんだて 乳・卵・小麦なし	牛乳 鶏肉 豚肉	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン 長ねぎ 白菜キムチ漬 つぼ漬 きゅうり	金芽米 マカロニ ごま油 マロニ さとう 白いりごま もこもこココアケーキ	638 Kcal 22.9 g 20.4 g 2.2 g				
19 木	ごはん	じやがいものみそ汁 鶏の照り焼き のりマヨサラダ		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 にんじん ほうれんそう きゅうり	金芽米 じやが芋 さとう でんぶん ノエッグ マヨネーズ	616 Kcal 26.7 g 24.7 g 1.9 g				
20 金	黒パン	にくだんご 肉団子スープ ホキのマリネ ブロッコリーサラダ		牛乳 豚肉 鶏肉 ホキ	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ レモン汁 赤パプリカ ブロッコリー ^{きゅうり}	コッペパン 黒砂糖 バター でんぶん さとう 油	642 Kcal 28.5 g 22.9 g 3 g				
24 火	ごはん	たんたら 坦々こんにゃく麺スープ えびしゅうまい(2個) だいこん 大根サラダ		牛乳 豚肉 みそ えび たら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 長ねぎ だいこん きゅうり	金芽米 こんにゃく麺 白いりごま さとう パン粉 でんぶん 小麦粉 油	561 Kcal 21.3 g 16 g 2.5 g				
25 水	ごはん	はるさめ 春雨スープ まあおどろふ 麻婆豆腐 かんてん ぶるぶる寒天サラダ		牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆の華 みそ コンヤク寒天	たまねぎ にんじん 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 油 ごま油 さとう でんぶん	553 Kcal 24.6 g 16.4 g 2.1 g				
26 木	ごはん	じる さつま汁 アジフライ こんぶあえ		牛乳 鶏肉 油揚げ みそ あじ 塩こんぶ	にんじん たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	金芽米 さつま芋 油 小麦粉 パン粉 でんぶん	589 Kcal 23.8 g 17.7 g 2 g				
27 金	まるパン きりこ 切り込み丸パン	とうふ あおな 豆腐と青菜のスープ あいだき 合挽ハンバーグトマトソース ツナサラダ	パンにはさんで たべましょう	牛乳 ショルダーベーコン 豆腐 牛肉 豚肉 ツナフレーク	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ チンゲンサイ にんにく トマト水煮 トマトピューレ キャベツ きゅうり	まるパン 油 オリーブ油 さとう パン粉	614 Kcal 26.8 g 24.3 g 3.1 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 にはこのマークがつきます						

はしを上手に使おう

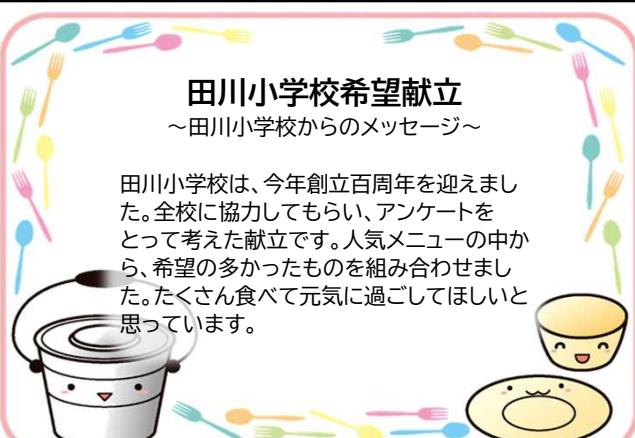
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



田川小学校希望献立

～田川小学校からのメッセージ～

田川小学校は、今年創立百周年を迎めました。全校に協力してもらい、アンケートをとって考えた献立です。人気メニューの中から、希望の多かったものを組み合わせました。たくさん食べて元気に過ごしてほしいと思っています。



基本のはしの持ち方

