



# 令和7年度 2月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Cコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名	・主食・牛乳 ・汁物 ・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
			赤	緑	黄	たんぱく質 脂質
			おもに体の組織をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーとなる食品	食塩相当量
2月	 ごはん	 さつまい アジフライ こんがあえ	 牛乳 鶏肉 油揚げ みそ あじ 塩こんが	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 さつまい 油 小麦粉 パン粉 でんぷん	589 Kcal 23.8 g 17.7 g 2 g
3火	 コッパン	 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 トマトビュレ キャベツ きゅうり	コッパン 油 さとう	614 Kcal 28.9 g 21.7 g 2.9 g
4水	 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	牛乳 豚肉 なたと 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 たけのこ 長ねぎ	金芽米 でんぷん さとう じゃが芋 油	537 Kcal 18.6 g 14.6 g 2.7 g
5木	 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	 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 でんぷん	568 Kcal 24.8 g 18.1 g 2 g
6金	 ごはん	 かきたま汁 信州サーモンのみそ漬焼き 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 でんぷん さとう 白すりごま	536 Kcal 25.6 g 14.8 g 1.9 g
9月	 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 でんぷん 油 さとう 白いりごま	643 Kcal 24.9 g 22.2 g 1.8 g
10火	 コッパン	 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
12木	 ごはん	 けんちん汁 まつとうしとひん にくだんこ 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 でんぷん パン粉	614 Kcal 19.3 g 21.5 g 2.4 g
13金	 ごはん	 はるさめ 春雨スープ 麻婆豆腐 がるがる寒天サラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆の華 みそ コンニャク寒天	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 でんぷん	553 Kcal 24.6 g 16.4 g 2.1 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



## 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。食わず嫌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



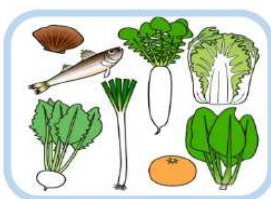
②みんなで  
一緒に  
食べよう



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)

〈C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
			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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
16月	ごはん	たんたん 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 白すりごま 白ねりごま さとう パン粉 でんぶ 小麦粉 油	561 Kcal 21.3 g 16 g 2.5 g
17火	黒パン	にくだんこ 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 さとう 油	642 Kcal 28.5 g 22.9 g 3 g
18水	ごはん	じゃがいものみそ汁 とり 鶏の照り焼き のりマヨサラダ	牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉 角さびのり	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 じゃが芋 さとう でんぶ ノリ マヨネーズ	616 Kcal 26.7 g 24.7 g 1.9 g
19木	ごはん	さわに ちくわの磯辺揚げ(2個) のどろ 野沢菜漬けの炒め物	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
20金	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
24火	切り込み丸パン	とうふ 豆腐と青菜のスープ あいり 合挽ハンバーグマトソース ツナサラダ	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
25水	ごはん	チキンカレー こんでいい 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 パイン缶 みかん缶	金芽米 じゃが芋 油 さとう 小麦粉 パン粉 でんぶ	717 Kcal 26.1 g 23.2 g 2 g
26木	ごはん	ABCスープ キムタクごはんの具 はるさめ 春雨サラダ 豆乳と米粉のもこもこココアケーキ	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 つば漬 きゅうり	金芽米 マカロニ ごま油 マロニー 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
27金	ごはん	あつあ 厚揚げのみそ汁 きゅう 牛すき焼き ごまじゃこあえ	牛乳 厚揚げ みそ 牛肉 揚げちりめん	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 しらたき 油 さとう 白いりごま	584 Kcal 26.1 g 20.4 g 2.1 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。

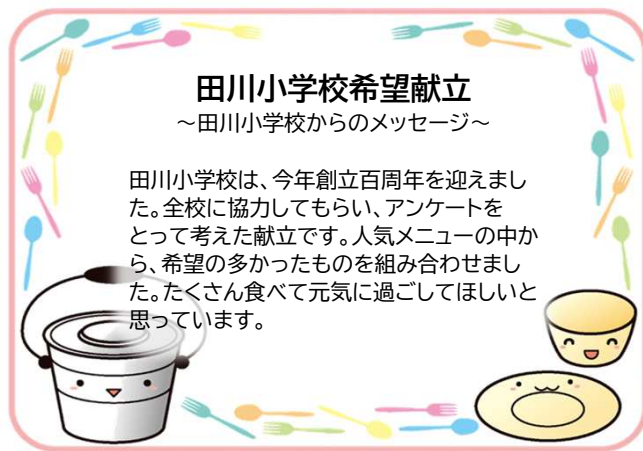


マナー違反に注意！ きらいばし

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。



刺しばし	寄せばし	迷いばし	ねぶりばし
涙ばし	持ちばし	探りばし	はし渡し

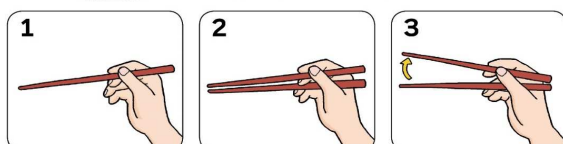


## 田川小学校希望献立

～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えました。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



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。

下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。