



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 曜日	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		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	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 2.9 g				
3火	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				
4水	ごめし	こもく ちゅうか 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 たけのこ 長ねぎ	金芽米 でんぶん さとう じゃが芋 油	537 Kcal 18.6 g 14.6 g 2.7 g				
5木	ごはん	ば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 でんぶん	568 Kcal 24.8 g 18.1 g 2.9 g				
6金	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 でんぶん さとう 白すりごま	536 Kcal 25.6 g 14.8 g 1.9 g				
9月	ごはん	いも団子のみぞ汁 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 でんぶん 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 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				
12木	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 でんぶん 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 ぱるぶる寒天サラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆の華 みそ コニャク寒天	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 でんぶん	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)

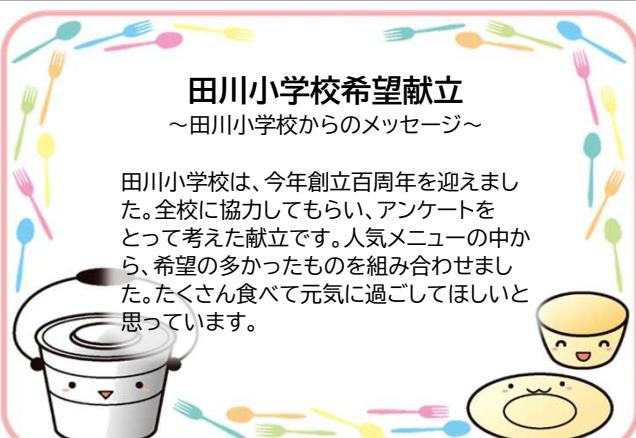
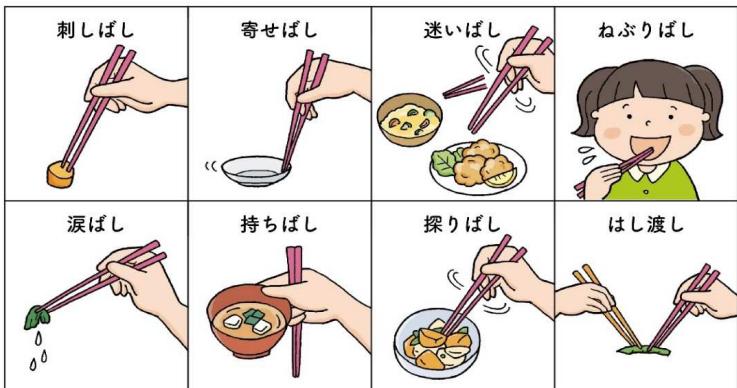
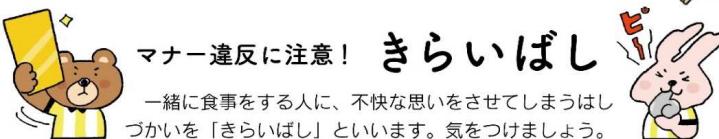
<Cコース>

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			赤 おもに体の組織をつくる食品	材料名	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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			坦々こんにゃく麺スープ えびしゅうまい(2個) 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 バン粉 でんぶん 小麦粉 油	561 Kcal 21.3 g 16 g 2.5 g		
17 火 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 えのきだけ 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		
18 水 ごはん			じゃがいものみそ汁 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 えのきだけ 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 でんぶん ノンエグマヨネーズ	616 Kcal 26.7 g 24.7 g 1.9 g		
19 木 ごはん			わん さわに椀 ちくわの磯貝揚げ(2個) 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 えのきだけ 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 えのきだけ 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 まるパン 切り込み丸パン			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	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 えのきだけ チングンサイ 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 バン粉	614 Kcal 26.8 g 24.3 g 3.1 g		
25 水 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 バイン缶 みかん缶	金芽米 じゃが芋 油 さとう 小麦粉 バン粉 でんぶん	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 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 つぼ漬 きゅうり	金芽米 マカロニ ごま油 マロニー さとう 白いごま 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 牛すき焼き ごまじゃこあえ	牛乳 厚揚げ みそ 牛肉 握りちらめん	たまねぎ えのきだけ 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		

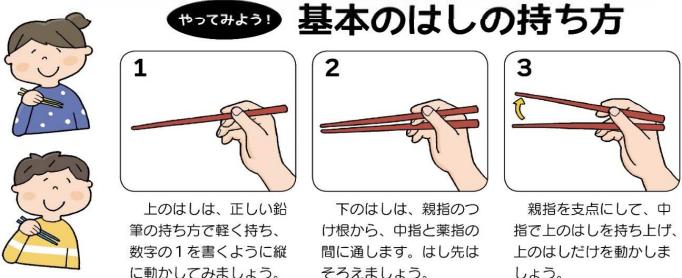
はしを上手に使おう

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」、「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えた。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。



やってみよう！ 基本のはしの持ち方

- 1 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ましょう。
- 2 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。
- 3 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。