

「季節を味わう」マーク		旬の食材:大根、ねぎ、白菜、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、さわらなど		「かみかみ食材」マーク		「具だくさんみそ汁」マーク		「郷土料理」マーク	
月		火		水		木		金	
2	牛乳	3	牛乳	4	牛乳	5	牛乳	6	牛乳
ごはん いわしのかば揚げ ごま酢あえ 豚白菜汁 福豆		ごはん チンジャオロース 切り干し大根のあえもの わかめスープ		発芽玄米ごはん さばのうま煮 ポン酢あえ 根菜のごまみそ汁		ごはん ★ちくわの磯辺揚げ(小:2本、中:3本) 納豆あえ 豚肉とかぼちゃのみそ汁		チキンとほうれん草のクリームパゲティ (リゾ、リゾとほうれん草のクリームソース) ぎょうざの皮ピザ ツナと豆腐のサラダ	
6年生作成献立		6年生作成献立		受験応援献立		受験応援献立		ミラノ・コルティナオリ・パラ献立	
9	牛乳	10	牛乳	11		12	牛乳	13	牛乳
ごはん ★山賊焼き 塩こんぶあえ 豚汁		うまうまごはん ホクホクホキのマヨホカホカ焼き ミニミニのり入りのり酢あえ 白いふわふわワントンスープ とってもプルプルおいしいココアプリン		建国記念の日		ごはん ★千草卵焼き チーズのサラダ 五目汁		★ココア揚げパン 豆まめサラダ ほうれん草のスープ	
6年生作成献立		小2希望献立				6年生作成献立			
16	牛乳	17	牛乳	18	牛乳	19	牛乳	20	牛乳
松本の日 ごはん チーズ入りふわふわ卵焼き 野沢菜漬けの炒め物 ラーメンが食べたくなっちゃうおみそ汁		★ナン 水菜とひじきのサラダ ★キーマカレー ぽんかん		ごはん 鶏の唐揚げ(2こ) 磯香あえ さつま汁		ごはん ぶりと大根のうま煮 ごましょうゆあえ ★麩のみそ汁		しょうゆラーメン (中華めん、しょうゆラーメンスープ) 海藻サラダ ★アップルパイ	
小1希望献立				小1希望献立					
23		24	牛乳	25	牛乳	26	牛乳	27	牛乳
天皇誕生日		キムタクごはん 蒸し鶏のごま風味あえ 白菜スープ ★化石発掘ケーキ		★わかめごはん ★ホキの包み揚げ ごまあえ みそけんちん汁		ごはん 厚揚げの肉みそがけ じゃこあえ 沢煮椀		切り込み丸パン マンダイのハーブ焼き コールスローサラダ 野菜スープ あやみどりミルクプリン	
中学3年生の思い出の給食メニューが登場します。 中学3年生のみなさんは、9年間食べてきた学校給食もあとわずかとなりました。そこで、思い出の給食アンケートをとり、あがってきたメニューを、2月と3月の給食に入れます。 ★印のついているメニューです。 思い出を振り返りながら、給食を楽しんでください。				今月の献立を紹介します ☆2日:節分献立。いわしや福豆を取り入れた献立です。 ☆4日、5日:受験応援献立。脳の活性化に役立つ食品やカミカミ食材をたくさん取り入れます。 ☆6日:2月6日からオリンピック、3月6日からパラリンピックが、イタリアのミラノとコルティナダンパツツォで開催されます。イタリア料理をイメージした献立です。 ☆16日:松本の日。野沢菜漬けを炒め煮にして作る、郷土料理を取り入れます。					
				松本県ヶ丘高等学校・探究科の生徒が考えた、青大豆の「あやみどり」を使ったプリンの登場です♪					

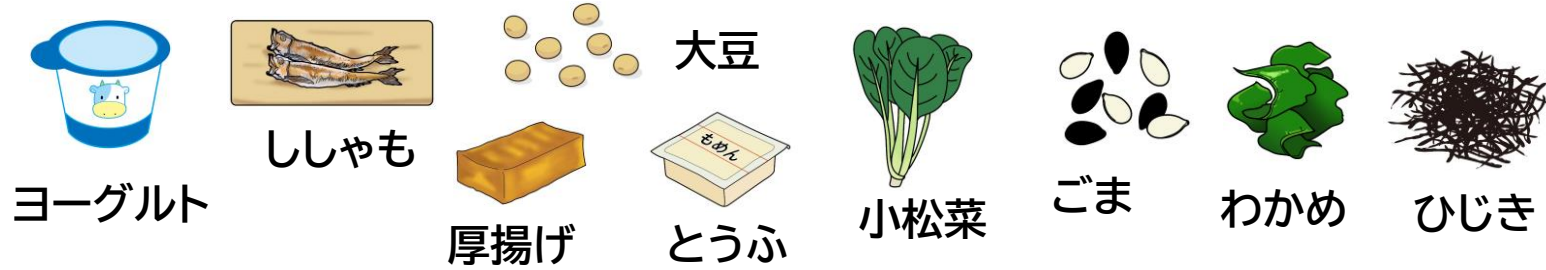
食育だより

休みの日も牛乳を飲もう



給食には、毎日200mlの牛乳が1本ついています。実は、牛乳に含まれる「カルシウム」は、毎日牛乳がついている給食でも、不足しがちな栄養素です。「学校給食がない日には、給食がある日に比べて、子どものカルシウム摂取量が不足している」という調査結果もあります。大人になっても丈夫な骨でいるためには、小中学生のうちに骨量を増やして、骨密度を高くしておくことが重要です。休みの日も牛乳を飲んだり、カルシウムを多く含む食品を食べたりして、カルシウムをとりましょう。

カルシウムを多く含む食品



都合により献立を変更することがあります

今月も小学6年生が考えたこんだてが登場します！

栄養バランスのよい給食の献立を考えたあとに、「栄養バランスのよい食事をするために、自分が、これから気を付けたいこと」を書いてもらいました。

- ◇ 夕飯などで、自分の好きなものだけでなく、野菜などの栄養のあるものを食べ物を食べる。
- ◇ 色とりどりの食べ物を食べていきたい。
- ◇ なるべく主食、主菜、副菜、汁物を食べる。

ぜひ、続けてみましょう！

2月 献立表

令和7年度 松本市四賀学校給食センター

日	献立名			赤のしょくひん おもに体をつくるもとになる		緑のしょくひん おもに体の調子をととのえる		黄のしょくひん おもにねつやちからになる		たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	主食	牛乳	主菜 副菜 汁物 果物・その他	1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校	
2月	ごはん	○	いわしのかば揚げ ごま酢あえ 豚白菜汁 福豆	いわし 豚肉 油揚げ みそ 青大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが もやし キャベツ はくさい ねぎ	金芽米 かたくり粉 中ざら糖 水あめ 上白糖	ごめ油 すりごま	654 kcal 28.2 g 23.9 g 2.0 g	814 kcal 33.9 g 28.5 g 2.5 g	
3火	ごはん	○	チンジャオロース 切り干し大根のあえもの わかめスープ	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	ピーマン にんじん ほうれん草	にんにく たけのこ水煮 切干し大根 たまねぎ えのきたけ はくさい	金芽米 鉄強化米 三温糖 かたくり粉	ごめ油 ごま油	562 kcal 25.8 g 17.3 g 2.0 g	705 kcal 32.3 g 20.5 g 2.7 g	
4水	発芽玄米ごはん	○	さばのうま煮 ポン酢あえ 根菜のごまみそ汁	さば 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが もやし きゅうり レモン果汁 ごぼう れんこん だいこん	金芽米 発芽玄米 上白糖 じゃがいも こんにゃく	すりごま	613 kcal 28.7 g 21.3 g 2.2 g	783 kcal 36.5 g 26.7 g 2.7 g	
5木	ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ(小:2本、中:3本) 納豆あえ 豚肉とかぼちゃのみそ汁	ちくわ たまご 納豆 糸かまぼこ かつお節 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 あおのり	にんじん 小松菜 かぼちゃ	はくさい きゅうり だいこん しめじ ねぎ	金芽米 薄力粉 上白糖	ごめ油	624 kcal 27.0 g 18.7 g 2.6 g	801 kcal 35.1 g 22.7 g 3.5 g	
6金	ソフト麺 (特)とほうれん草の クリームパスタ)	○	ぎょうざの皮ピザ ツナと豆腐のサラダ チキンとほうれん草のクリームソース	鶏肉 豆腐 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん ほうれん草 カットトマト バジル 青じそ	たまねぎ エリンギ にんにく きゅうり キャベツ	ソフト麺 米粉 ぎょうざの皮 上白糖	バター オリーブ油 ノンイッグ マヨネーズ	647 kcal 31.9 g 21.9 g 4.1 g	805 kcal 39.5 g 26.8 g 5.5 g	
9月	ごはん	○	山賊焼き 塩こんぶあえ 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 米粉 こんにゃく	ごめ油	593 kcal 27.9 g 18.0 g 1.9 g	753 kcal 35.4 g 21.5 g 2.3 g	
10火	うまうまごはん	○	ホクホクホキのマヨホカホカ焼き ミニミニのり入りのり酢あえ 白いふわふわワントンスープ とってもプルプルおいしいコリアン	ホキ 豚肉	牛乳 焼きのり 生クリーム アガー	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり たけのこ水煮 ねぎ	金芽米 ワントン 上白糖	ノンイッグ マヨネーズ ごめ油 ごま油	655 kcal 27.0 g 22.4 g 2.0 g	837 kcal 34.4 g 27.2 g 2.7 g	
12木	ごはん	○	千草卵焼き チーズのサラダ 五目汁	たまご 鶏肉 かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ はくさい	金芽米 三温糖	ごめ油	549 kcal 23.8 g 18.0 g 2.1 g	690 kcal 29.5 g 21.1 g 2.7 g	
13金	ココア揚げパン	○	豆まめサラダ ほうれん草のスープ	大豆 黒大豆 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	えだまめ キャベツ たまねぎ	コッパパン 上白糖 じゃがいも	ごめ油 いりごま	574 kcal 22.1 g 22.3 g 2.4 g	892 kcal 32.1 g 29.7 g 3.8 g	
16月	ごはん	○	チーズ入りふわふわ卵焼き 野沢菜漬けの炒め物 ラーメンが食べたくなっちゃうおみそ汁	たまご はんぺん 豚肉 みそ	牛乳 チーズ	のぎわな漬け にんじん	ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし コーン しょうが にんにく	金芽米 三温糖 こんにゃく	ノンイッグ マヨネーズ ごめ油 ごま油 バター	576 kcal 22.6 g 20.4 g 2.4 g	726 kcal 27.8 g 24.8 g 3.1 g	
17火	ナン	○	水菜とひじきのサラダ キーマカレー ぼんかん	豚肉 豆乳 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん 水菜	たまねぎ にんにく しょうが コーン りんごピューレ だいこん ぼんかん	ナン チャツネ	ごめ油 オリーブ油	590 kcal 23.7 g 19.5 g 2.2 g	722 kcal 28.5 g 23.0 g 3.0 g	
18水	ごはん	○	鶏の唐揚げ(2こ) 磯香あえ さつま汁	鶏肉 かつお節 豆腐 みそ	牛乳 焼きのり	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ	金芽米 かたくり粉 米粉 さつまいも	ごめ油	611 kcal 28.7 g 17.7 g 1.8 g	778 kcal 36.6 g 21.3 g 2.2 g	
19木	ごはん	○	ぶりと大根のうま煮 ごましょうゆあえ 麩のみそ汁	ぶり みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが だいこん キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 三温糖 玉麩 じゃがいも	ごめ油 すりごま	606 kcal 23.7 g 20.8 g 2.0 g	766 kcal 29.5 g 25.3 g 2.7 g	
20金	中華めん	○	海藻サラダ しょうゆラーメンスープ アップルパイ	豚肉 たまご	牛乳 海藻ミックス ひじき	にんじん チンゲン菜	にんにく もやし ねぎ キャベツ だいこん りんご レモン果汁	中華めん 三温糖 パイシート 上白糖	ごめ油 ごま油 いりごま	748 kcal 24.2 g 26.5 g 2.9 g	870 kcal 28.8 g 28.5 g 3.5 g	
24火	キムタクごはん	○	蒸し鶏のごま風味あえ 白菜スープ 化石発掘ケーキ	ベーコン ソフトチキン水煮 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん	白菜キムチ つば漬け きゅうり キャベツ もやし はくさい たまねぎ	金芽米 鉄強化米 薄力粉 上白糖 ビスケット マシュマロ	ごめ油 ごま油 いりごま バター	600 kcal 21.4 g 18.9 g 2.7 g	760 kcal 26.2 g 22.2 g 3.6 g	
25水	わかめごはん	○	ホキの包み揚げ ごまあえ みそけんちん汁	ホキ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ チーズ	青じそ にんじん	キャベツ きゅうり もやし だいこん ごぼう しめじ ねぎ	金芽米 春巻きの皮 三温糖 こんにゃく	ごめ油 すりごま ねりごま ごま油	627 kcal 27.9 g 19.5 g 2.4 g	764 kcal 32.9 g 22.8 g 2.9 g	
26木	ごはん	○	厚揚げの肉みそがけ じゃこあえ 沢煮椀	厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん みつば	しょうが キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	金芽米 三温糖 かたくり粉 しらたき	ごめ油	587 kcal 25.9 g 20.4 g 2.1 g	740 kcal 32.2 g 24.2 g 3.0 g	
27金	切り込み丸パン	○	マンダイのハーブ焼き コールスローサラダ 野菜スープ あやみどりミルクプリン	まんだい 鶏肉 青大豆(あやみどり)	牛乳 生クリーム アガー	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	丸パン じゃがいも 上白糖	オリーブ油 バター ごめ油 ノンイッグ マヨネーズ	620 kcal 31.7 g 24.1 g 3.0 g	788 kcal 40.9 g 29.4 g 4.0 g	
									基準値	エネルギー 食塩相当量	650 kcal 2 g未満	830 kcal 2.5 g未満