



令和7年度 2月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Aコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜 理名	料 理 名	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 ごはん 具だくさんごまみそ鍋 銀鮨西京焼き エコりんごサラダ	厚揚げ みそ 銀鮨西京味噌漬け	牛乳	にんじん	はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり りんご レモン汁	金芽米 しらたき じゃが芋 さとう	白すりごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 738 kcal 34.4 g 23 g 2.4 g
3火	牛乳 コッペパン まるごと野菜の コンソメスープ 鶏の照焼 マヨポテサラダ	ショルダーベーコン 鶏のてりやき	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	オニオンラー たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッペパン さとう でんぶん じゃが芋	ソーセージ マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 824 kcal 37.7 g 30.2 g 4.2 g
4水	牛乳 ごはん かぼちゃ団子入りみそ汁 ショーロンポー(3個) パン"ン" - サラダ	豆腐 みそ ショーロン - ささみフレーク	牛乳	にんじん	えのきだけ もやし はくさい 長ねぎ きゅうり だいこん	金芽米 里いも かわおじやがもちボール	白すりごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 743 kcal 26.3 g 15.9 g 3 g
5木	牛乳 ごはん さわに椀 厚揚げのきのこあんかけ もやしの梅おかかえ	豚肉 細切かぼっコ 厚揚げ 鶏ひき肉 みそ 花かつお	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん しめじ しようが にんにく もやし きゅうり なり梅	金芽米 でんぶん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 713 kcal 31.3 g 22.7 g 2.5 g
6金	牛乳 ごはん 鬼除け豚汁 いわしの蒲揚げ 福音漬あえ	豚肉 大豆 みそ いわし	牛乳	にんじん	ごぼう しょうが たまねぎ 長ねぎ だいこん キャベツ きゅうり 福神漬	金芽米 突こんにゃく じゃが芋 でんぶん さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 829 kcal 31.8 g 27 g 2.8 g
9月	牛乳 ひろしごはん 辛味豆腐汁 かぼちゃ肉団子(2個) 千草あえ	豚ひき肉 豆腐 みそ かぼちゃ肉団子 ツナフレーク	牛乳 わかめ	ひろしごはんの素 にんじん	たまねぎ キャベツ もやし 長ねぎ はくさい	金芽米 さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 798 kcal 30.6 g 28.9 g 3.5 g
10火	牛乳 コッペパン 皮ごと野菜と鶏肉の クリームシチュー パン" - グトマトリース コールスローサラダ	鶏肉 国産パン" - グ	牛乳	にんじん アロコリー トマト水煮	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン汁	コッペパン じゃが芋 さとう	油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 883 kcal 35.6 g 35.4 g 3.7 g
12木	牛乳 わかめごはん キムチ汁 蒸し餃子(3個) もやしののり酢あえ みかんゼリー	豚肉 豆腐 ギョーザ	牛乳 炊込みわかめ 角きざみのり	にんじん	たまねぎ 長ねぎ 白菜キムチ漬 もやし きゅうり	金芽米 みかんゼリー		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 757 kcal 25.3 g 18.6 g 3.5 g
13金	牛乳 ごはん 粕汁 山賊焼き 野沢菜漬けの炒め物	こおり豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 じらす干し	にんじん 小松菜 野沢菜漬	しょうが だいこん	金芽米 突こんにゃく じゃが芋 でんぶん さとう	油 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 823 kcal 30.6 g 30.2 g 2.6 g



この時期におすすめの献立



かみかみ食材を使った献立



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 月目標 「食事と健康の関係を理解しよう」

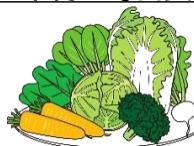
2月は
「生活習慣病
予防月間」

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。

□ 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



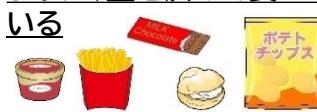
□ 食物せんいの多い食品
(いも類、海藻類、きのこ
類)を食べている



□ 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〉



松本市西部学校給食センター

日曜	料理名	・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜	・主食 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)	
16 月	牛乳 白菜スープ 中華風あんかけたまごやき キャベツの中華漬け		豚肉 かがり入りたまごやき	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい キヤベツ きゅうり	金芽米 さとう でんぶん	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 kcal 21.5 g 15.2 g 2.5 g
17 火	牛乳 五平餅 けんちん汁 ぶりの塩麹焼き 三色コンニャクおひたし		豆腐 ぶり 花かつお	牛乳	にんじん	ごぼう はくさい 長ねぎ キヤベツ もやし	五平もち(みそだれ) こんにゃく サラダ コンニャク	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	735 kcal 32 g 22.7 g 2.5 g
18 水	牛乳 じゃがいものみそ汁 あじフライ だいこんのマヨおかかあえ 豆乳がトショコラ		油揚げ みそ あじ松葉開きフライ 花かつお	牛乳 わかめ	にんじん	えのきだけ たまねぎ だいこん きゅうり ホールコーン	金芽米 じゃが芋 ガトーショコラ	油 ソース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	853 kcal 27 g 28.6 g 2.8 g
19 木	牛乳 ごはん 冬野菜カレー ランクフルト フルーツ白玉		豚ひき肉 ランクフルト	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん 長ねぎ りんご缶 りんごピューレ みかん缶	金芽米 あきない団子 いちごゼリー	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	935 kcal 28.8 g 31.3 g 2.9 g
20 金	牛乳 厚揚げ汁 みそおでん もやしのからしあえ		厚揚げ 豚ひき肉 ちくわ みそ	牛乳 角切りこんぶ	にんじん 小松菜	たまねぎ はくさい 長ねぎ だいこん もやし きゅうり	金芽米 でんぶん こんにゃく さとう		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618 kcal 25.6 g 13.9 g 3.1 g
24 火	牛乳 メロンパン 蒟蒻麺スープ フライドチキン 春雨サラダ	 島立小 希望献立	豚ひき肉 ハート型なると 鶏肉	牛乳	にんじん	もやし 長ねぎ しようが にんにく きゅうり キヤベツ	まるパン カロビス こんにゃく麺 でんぶん マロニー さとう	ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	831 kcal 37.5 g 31.7 g 3.4 g
25 水	牛乳 ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 さわらのピリ辛揚げ エコマメマカロニサラダ		油揚げ みそ さわら ロースハム	牛乳	にんじん	だいこん はくさい 長ねぎ えのきだけ にんにく しようが キヤベツ きゅうり えだまめ	金芽米 でんぶん さとう マカロニ	油 ソース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	842 kcal 35.2 g 31.9 g 3 g
26 木	牛乳 ごはん なめこのみそ汁 豚肉の生姜炒め じゃこサラダ ミルメーカー		豆腐 みそ 豚肉	牛乳 揚げちらめん	にんじん	なめこ たまねぎ だいこん 長ねぎ しようが キヤベツ きゅうり	金芽米 でんぶん さとう ミルメーカー(コヒー)	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	793 kcal 38 g 24.5 g 3.1 g
27 金	牛乳 ごはん ふぶき汁 みそチキンカツ だいこんのナムル		ゆしどうふ おにかまぼこ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ はくさい だいこん	金芽米 でんぶん 小麦粉 パン粉 さとう	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	762 kcal 36.3 g 21.4 g 2.9 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

感染症に負けない・ 体づくりをしましょう

今シーズンの感染症は例年より早く流行しています。
まだまだ気をつけたい感染症、日ごろからの対策が大切
です。「手洗い・うがい」も重要ですが、それ以外の対策も
心がけてみましょう。



こまめな水分補給をしましょう

感染症のウイルスは、乾燥したところで動き回ります。水
分をこまめに摂ることにより、のど・鼻の粘膜が潤い、ウ
イルスの侵入を防ぎます。



冬でも意識して水分摂取をしま
しょう、のどや粘膜の乾燥を防ぐ
ことは感染症の対策につながり
ます。



十分な休養と、 バランスのとれた食事をしましょう

日頃から睡眠をしっかりとり、バランス
のよい食事をすることが大切です。規則
正しい生活を心がけましょう。



月々の、きゅうしょくゆうびんや季節の給食の様子などホームページでくわしくお知らせしています。ぜひ、ご覧ください。

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/kyouiku/list3-35.html>

また、気になる給食のレシピ等がありましたら、お気軽に西部学校給食センターまで、お問い合わせください。
TEL:86-1130 FAX:86-1150 メール:kyusyoku@city.matsumoto.lg.jp

