



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	料理名	・牛乳・汁物・主菜・主菜の順で並んでいます ・副菜	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 銀鱈西京焼き エゴりんごサラダ		厚揚げ みそ 銀鱈西京味噌漬	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 738 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.4 g
3火	牛乳 コッパパン まるごと野菜の コンソメスープ 鶏の照焼 マヨポテトサラダ		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 たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッパパン さとう でんぷん じゃが芋	ノエグ マヨネーズ	エネルギー 824 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 4.2 g
4水	牛乳 ごはん かぼちゃ団子入りみそ汁 ショーロンボー(3個) パンパングーサラダ		豆腐 みそ ショーロンボー ささみフレーク	牛乳	にんじん	えのきたけ もやし はくさい 長ねぎ きゅうり だいこん	金芽米 里いも がら じゃがもちがら	白すりごま油	エネルギー 743 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 3 g
5木	牛乳 ごはん さわに椀 厚揚げのきのこあんかけ もやしの梅おかかあえ		豚肉 細切かまぼこ 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 しょうが にんにく もやし きゅうり ねり梅	金芽米 でんぷん		エネルギー 713 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.5 g
6金	牛乳 ごはん 鬼除け豚汁 いわしの蒲揚げ 福神漬あえ		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 突こんにやく じゃが芋 でんぷん さとう	油	エネルギー 829 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 27 g 食塩相当量 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 798 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.5 g
10火	牛乳 コッパパン 皮ごと野菜と鶏肉の クリームシチュー パンパングートマトソース コールスローサラダ		鶏肉 国産パンパングー	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト水煮	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン汁	コッパパン じゃが芋 さとう	油 バター	エネルギー 883 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 35.4 g 食塩相当量 3.7 g
12木	牛乳 わかめごはん キムチ汁 蒸し餃子(3個) もやしのり酢あえ みかんゼリー		豚肉 豆腐 ギョーザ	牛乳 炊込わかめ 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 757 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 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 しらす干し	にんじん 小松菜 野沢菜漬	しょうが だいこん	金芽米 突こんにやく じゃが芋 でんぷん さとう	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 823 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.6 g
<div> 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 </div>									



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」

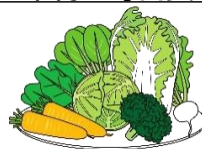
生活習慣病にならないための食生活チェック

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



☐ 食物せいの多い食品(いも類、海そう類、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 ・主食 ・汁物 ・主菜 の順で ・副菜 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 ごはん 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 かき入りのたまごやき	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ はくさい キャベツ きゅうり	金芽米 さとう でんぱん	ごま油	エネルギー 621 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.5 g
17火	牛乳 五平餅 けんちん汁 ぶりの塩麹焼き 三色コニャおひたし	豆腐 ぶり 花かつお	牛乳	にんじん	ごぼう はくさい 長ねぎ キャベツ もやし	五平もち(みそだれ) こんにやく ワダコニャ	ごま油	エネルギー 735 kcal たんぱく質 32 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.5 g
18水	牛乳 ごはん 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 豆乳がトシヨコ	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	えのきたけ 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 がトシヨコ	油 ノエック マヨネーズ	エネルギー 853 kcal たんぱく質 27 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.8 g
19木	牛乳 ごはん 冬野菜カレー ワンクフル フルーツ白玉	豚ひき肉 ワンクフル	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 935 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 2.9 g
20金	牛乳 ごはん 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 でんぱん こんにやく さとう		エネルギー 618 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 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	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 しょうが にんにく きゅうり キャベツ	まるパン 和ビズ こんにやく麺 でんぱん マロニー さとう	ごま油 油	エネルギー 831 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 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 コースハム	牛乳	にんじん	だいこん はくさい 長ねぎ えのきたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり えだまめ	金芽米 でんぱん さとう マカロニ	油 ノエック マヨネーズ	エネルギー 842 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 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 ミルメーク	豆腐 みそ 豚肉	牛乳 揚げちりめん	にんじん	なめこ たまねぎ だいこん 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	金芽米 でんぱん さとう ミルメーク(コヒー)	油 ごま油	エネルギー 793 kcal たんぱく質 38 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.1 g
27金	牛乳 ごはん ふがき汁 みそチキンカツ だいこんのナムル	ゆし豆腐 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 でんぱん 小麦粉 パン粉 さとう	油 ごま油	エネルギー 762 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.9 g
<div> 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 貝だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます </div>								

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、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/kyoiku/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



朝ごはん
毎日野菜 プラスして
みんなで食べると
元気がアップ!