



# 令和7年度 2月分 学校給食予定献立表(前半)

<Bコース>

松本市西部学校給食センター

日曜 料理名	汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜			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					
2月		おにぎり とんじる 鬼除け豚汁 いわしの蒲揚げ 福神漬けあえ		せつぶん こんだて	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 だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり 福神漬	金芽米 突こんにやく じゃが芋 でんぶん さとう油	653 kcal 26.6 g 23 g 2.3 g
3火		はくさい 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 ミルメーク			豚肉 牛乳 かに入りたまごやき	にんじん パセリ たまねぎ はくさい しめじ キャベツ きゅうり	金芽米 さとう でんぶん ミルメーク(コヒ-) ごま油	520 kcal 17.9 g 13.7 g 1.9 g
4水		こんにゃく 蒟蒻粥スープ フライドチキン 春雨サラダ メロンパン		島立小 きぼうこんだて	豚ひき肉 ハート型なると 鶏肉 牛乳	もやし 長ねぎ しょうが にんにく キュウリ キャベツ にんじん	まるパン メロンピース こんにゃく麺 でんぶん マロニー さとう ごま油 油	661 kcal 29.5 g 26.2 g 2.4 g
5木		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 豆乳がトショカラ			油揚げ みそ あじ松葉開きフライ 花かつお 牛乳 わかめ	えのきたけ たまねぎ だいこん きゅうり ホールコーン にんじん	金芽米 じゃが芋 ガトーショコラ 油 ノリエッグ マヨネーズ	687 kcal 22.5 g 24.9 g 2.2 g
6金		あつあつ 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 キュウリ	金芽米 でんぶん こんにゃく さとう	496 kcal 21 g 12.5 g 2.4 g
9月		じる ふぶき汁 みそチキンカツ だいこんのナムル			ゆしとうふ 牛乳 おにかまぼこ 鶏肉 みそ	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	600 kcal 28.5 g 18.2 g 2.4 g
10火		からみそ 辛味豆腐汁 かぼちゃ肉団子(2個) 千草あえ ひろしごはん			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	たまねぎ キャベツ もやし 長ねぎ はくさい にんじん ひろしごはんの素	金芽米 さとう 油	637 kcal 25.3 g 24.4 g 2.6 g
12木		わん さわに椀 あつあつ 厚揚げのきのこあんかけ もやしの梅おかかあえ			豚肉 細切かぼ 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 キュウリ ねり梅	金芽米 でんぶん	552 kcal 25.1 g 19 g 2.1 g
13金		かぼちゃ団子入りみそ汁 ショーロンポー(2個) パンパージーサラダ			豆腐 みそ ショーロンポー 牛乳 ささみフレーク	えのきたけ だいこん はくさい 長ねぎ もやし キュウリ にんじん	金芽米 里いも かぶ けりおじやがもちボール 白すりごま ごま油	562 kcal 20.6 g 13.5 g 2.4 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



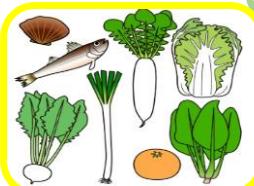
## 食育だより

### 2月 月目標 「なんでも食べよう」

#### いろんな味にチャレンジしてみよう

みなさん好き嫌いしないで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。

まずは一口食べてみよう、新しい発見があるかも



みんなで一緒に食べると、苦手なものでも挑戦しようと思えるかも



自分で料理をしてみると、おいしく食べられますよ



旬のものを食べよう、おいしさも栄養もいっぱいです

お腹をすかせてから食べると、いつもよりおいしく食べられますよ





# 令和7年度 2月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Bコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜 料理名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜			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	
16 月 冬野菜カレー フルーツ白玉	豚ひき肉 フルーツ牛乳	しょうが だいこん 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	738 kcal 24 g 26.7 g 2.5 g			
17 火 山芋焼き 野沢菜漬けの炒め物	こおり豆腐 鶏肉 牛乳	にんじん 小松菜 野沢菜漬 しょうが はくさい だいこん	金芽米 突こんにやく じゃが芋 でんぶん さとう 油 ごま油 白いりごま	627 kcal 24 g 24.5 g 2 g			
18 水 皮ごと野菜と鶏肉のクリームシチュー パン・トマトソース コールスローサラダ	鶏肉 国産パン・ソース 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	コッペパン じゃが芋 さとう 油 バター	689 kcal 27.8 g 27.7 g 2.8 g			
19 木 白菜と油揚げのみぞ汁 さわらのピリ辛揚げ エコマママカロニサラダ	油揚げ みそ さわら ロースハム 牛乳	えのきたけ だいこん はくさい 長ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり えだまめ にんじん	金芽米 でんぶん さとう マカロニ 油 ノンイック マヨネーズ	657 kcal 27.8 g 26 g 2.4 g			
20 金 わかめごはん	キムチ 蒸し餃子(2個) もやしののり酢あえ みかんゼリー	中山小 きぼうこんだて 豚肉 豆腐 ギョーザ 牛乳 炊込みかめ 角きざみのり	たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ もやし きゅうり にんじん	金芽米 みかんゼリー	577 kcal 19.2 g 15.3 g 2.8 g		
24 火 銀鮭の西京焼き エコリンゴサラダ	具だくさんごまみそ鍋 銀鮭の西京焼き	厚揚げ みそ 銀鮭西京味噌漬け 牛乳	はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり りんご レモン汁 にんじん	金芽米 しらたき じゃが芋 さとう 白すりごま 油	567 kcal 26.9 g 19.2 g 1.9 g		
25 水 マヨボテサラダ	まるごと野菜のコンソメスープ 鶏の照焼 マヨボテサラダ	ショルダーバーコン 鶏肉 牛乳 わかめ	にオソテー たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん バセリ	コッペパン さとう でんぶん じゃが芋 ノンイック マヨネーズ	657 kcal 27.6 g 25.9 g 3.2 g		
26 木 五平餅	けんちん汁 ぶりの塩麹焼き 三色コンヤクおひたし	豆腐 ぶり 花かつお 牛乳	ごぼう はくさい 長ねぎ キャベツ もやし にんじん	五平もち(みそだれ) こんにゃく サラダ コンニャク ごま油	521 kcal 24.5 g 18.3 g 2 g		
27 金 なめこのみそ汁 豚肉の生姜炒め じゃこサラダ	なめこ 豆腐 みそ 豚肉 牛乳 揚げちりめん	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 にんじん	金芽米 でんぶん さとう 油 ごま油	590 kcal 30.6 g 20.5 g 2.3 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

### 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。



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。



### 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。



日々の、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](mailto:kyusyoku@city.matsumoto.lg.jp)

