



# 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	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	
2月			鬼除け豚汁 いわしの蒲揚げ 福神漬けあえ	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 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 でんぱん さとう 油	653 kcal 26.6 g 23 g 2.3 g
3火			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 かき入りたまごやき	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 でんぱん ミルメーク(コーヒ-) ごま油	520 kcal 17.9 g 13.7 g 1.9 g
4水			苡蓼麺スープ 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	もやし 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん	まるパン 40% こんにやく麺 でんぱん 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 だいこんのマヨおほかあえ	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 かトシコ 油 ノイック マヨネーズ	687 kcal 22.5 g 24.9 g 2.2 g
6金			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 角切りこんにゃく	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	496 kcal 21 g 12.5 g 2.4 g
9月			ふがき汁 みそチキンカツ だいこんのナムル	ゆしどうふ 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 でんぱん 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			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	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			さわに椀 厚揚げのきのこあんかけ もやしの梅おほかあえ	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 きゅうり ねり梅	金芽米 でんぱん	552 kcal 25.1 g 19 g 2.1 g
13金			かぼちゃ団子入りみそ汁 ショーロンボー (2個) パンパングーサラダ	豆腐 みそ ショーロンボー 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 きゅうり にんじん	金芽米 里いも 加 じゃが芋もちもち 白すりごま ごま油	562 kcal 20.6 g 13.5 g 2.4 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          具だくさんみそ汁のにはこのマークがつきます       </div>							



## 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。食わず嫌いにならないためのポイントを紹介します。

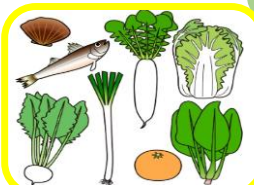
まずは一口食べてみよう、新しい発見があるかも



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	・汁物 ・主菜 ・副菜	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	
16月		冬野菜カレー ワンカフト フルーツ白玉			豚ひき肉 ワンカフト 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ だいこん 長ねぎ にんじん りんごピューレ りんご缶 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		粕汁 山賊焼き 野沢菜漬の炒め物		まつもとの日	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 はくさい だいこん	金芽米 突こんにゃく じゃが芋 でんぱん 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 ハバ-グ トマトソース コールスローサラダ			鶏肉 国産ハバ-グ 牛乳	にんじん ブロッコリー トマト水煮 にんじん 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	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 でんぱん さとう マカロニ ノエッグ マヨネーズ	657 kcal 27.8 g 26 g 2.4 g
20金		キムチ汁 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-ザ 牛乳 炊込わかめ 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		具だくさんごまみそ鍋 銀鱈の西京焼き エコりんごサラダ			厚揚げ みそ 銀鱈西京味噌漬 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		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 鶏肉 牛乳 わかめ	わかろー たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん パセリ	コッペパン さとう でんぱん じゃが芋 ノエッグ マヨネーズ	657 kcal 27.6 g 25.9 g 3.2 g
26木		けんちん汁 ぶりの塩麹焼き 三色コンヤおひたし			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 リンゴコンヤ 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			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 でんぱん 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

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のが大切です。規則正しい生活を心がけましょう。



月々の、きゅうり・ゆづり・ゆ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)



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!