



令和7年度 2月分 学校給食予定献立表(前半)

<C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			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 でんぶん さとう 油 ごま油	590 kcal 30.6 g 20.5 g 2.3 g	
3火			おにょとんじる 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 でんぶん さとう油	644 kcal 25.7 g 22.4 g 2.2 g	
4水			さわに椀 厚揚げのきのこあんかけ もやしの梅おかあえ	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 さゆうり ねり梅	金芽米 でんぶん	552 kcal 25.1 g 19 g 2.1 g	
5木			キムチ汁 蒸し餃子(2個) もやしのり酢あえ 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 さゆうり にんじん	金芽米 みかんゼリー	582 kcal 20.3 g 15.3 g 2.8 g
6金			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	ショルダーバーコン 鶏肉 牛乳 わかめ	にオソリー 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 でんぶん じゃが芋 ノンオフマヨネーズ	657 kcal 27.6 g 25.9 g 3.2 g	
9月			具だくさんごまみそ鍋 銀鮨の西京焼き エコリンごサラダ		厚揚げ みそ 銀鮨西京味噌漬け 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
10火			ふぶき汁 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
12木			かずらの粕汁 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 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
13金			けんちゃん汁 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 コニャク ごま油	521 kcal 24.5 g 18.3 g 2 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

みなさんは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。

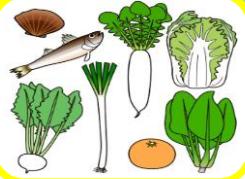
まずは一口食べてみよう、新しい発見があるかも



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)

〈C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			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 <small>とうじゅう豆乳ガーニュコロ</small>	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 カトキヨコ 油 ノリエッグ マヨネーズ	687 kcal 22.5 g 24.9 g 2.2 g
17 火			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	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	738 kcal 24 g 26.7 g 2.5 g
18 水			からみ とうふ、じる 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
19 木			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 かご入りたまごやき	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 でんぶん さとう ミルメーク(コヒー) ごま油	520 kcal 17.9 g 13.7 g 1.9 g
20 金			蒟蒻麺スープ フライドチキン 春雨サラダ	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 きゅうり キャベツ にんじん	まるパン カロビス こんにゃく麺 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
24 火			かぼちゃ団子入りみそ汁 ショーロンポー(2個) パン・ソース・サラダ	豆腐 みそ ショーロンポー 牛乳 さみフルーツ	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 かわせおじやがもちばーる 白すりごま ごま油	562 kcal 20.6 g 13.5 g 2.4 g
25 水			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	496 kcal 21 g 12.5 g 2.4 g
26 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 でんぶん さとう マカロニ 油 ノリエッグ マヨネーズ	657 kcal 27.8 g 26 g 2.4 g
27 金			皮ごと野菜と鶏肉のクリームシチュー パン・ソース・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 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	684 kcal 27.9 g 27.7 g 2.8 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

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。



こまめな水分補給をしましょう



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。



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:kyousoku@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!