



# 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<br>・主食・牛乳<br>・主菜<br>・副菜 | の順で並んでいます                            | 材 料 名                                |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>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<br>豚肉の生姜炒め<br>じゃこサラダ         | 豆腐 みそ 豚肉<br>牛乳 揚げちりめん                | なめこ たまねぎ だいこん<br>長ねぎ しょうが キャベツ<br>きゅうり にんじん            | 金芽米 でんぱん さとう<br>油 ごま油                      | 590 kcal<br>30.6 g<br>20.5 g<br>2.3 g |
| 3火  |     |                             | 鬼除け豚汁<br>いわしの蒲揚げ<br>福神漬あえ            | 豚肉 大豆 みそ<br>いわし 牛乳                   | にんじん ごぼう しょうが<br>たまねぎ だいこん 長ねぎ<br>キャベツ きゅうり 福神漬        | 金芽米 突こんにゃく<br>じゃが芋 でんぱん<br>さとう 油           | 644 kcal<br>25.7 g<br>22.4 g<br>2.2 g |
| 4水  |     |                             | さわに碗<br>厚揚げのきのこあんかけ<br>もやしの梅おかかあえ    | 豚肉 細切かぼ<br>厚揚げ 鶏ひき肉<br>みそ 花かつお<br>牛乳 | にんじん 小松菜 たまねぎ<br>だいこん しめじ しょうが<br>にんにく もやし きゅうり<br>ねり梅 | 金芽米 でんぱん                                   | 552 kcal<br>25.1 g<br>19 g<br>2.1 g   |
| 5木  |     |                             | キムチ汁<br>蒸し餃子(2個)<br>もやしののり酢あえ みかんゼリー | 豚肉 豆腐<br>ギョーザ 牛乳<br>炊込わかめ<br>角きざみのり  | たまねぎ<br>白菜キムチ漬 長ねぎ<br>もやし きゅうり にんじん                    | 金芽米 みかんゼリー                                 | 582 kcal<br>20.3 g<br>15.3 g<br>2.8 g |
| 6金  |     |                             | まるごと野菜のコンソメスープ<br>鶏の照焼<br>マヨポテトサラダ   | ショルダーベーコン<br>鶏肉 牛乳<br>わかめ            | わかenner たまねぎ<br>キャベツ ホールコーン<br>きゅうり にんじん パセリ           | コッパン さとう<br>でんぱん じゃが芋<br>ノンエッグ マヨネーズ       | 657 kcal<br>27.6 g<br>25.9 g<br>3.2 g |
| 9月  |     |                             | 具だくさんごまみそ鍋<br>銀鱈の西京焼き<br>エコりんごサラダ    | 厚揚げ みそ<br>銀鱈西京味噌漬<br>牛乳              | はくさい 長ねぎ キャベツ<br>きゅうり りんご レモン汁<br>にんじん                 | 金芽米 しらすき じゃが芋<br>さとう 白すりごま 油               | 567 kcal<br>26.9 g<br>19.2 g<br>1.9 g |
| 10火   |     |                             | ふぶき汁<br>みそチキンカツ<br>だいこんのナムル          | ゆしどうふ 牛乳<br>おにかまぼこ<br>鶏肉 みそ          | にんじん 小松菜 ごぼう<br>たまねぎ はくさい だいこん                         | 金芽米 でんぱん 小麦粉<br>パン粉 さとう<br>油 ごま油           | 600 kcal<br>28.5 g<br>18.2 g<br>2.4 g |
| 12木   |     |                             | 粕汁<br>山賊焼き<br>野沢菜漬の炒め物               | こおり豆腐 みそ<br>鶏肉 油揚げ<br>牛乳 しらす干し       | にんじん 小松菜 野沢菜漬<br>しょうが はくさい だいこん                        | 金芽米 突こんにゃく<br>じゃが芋 でんぱん さとう<br>油 ごま油 白いりごま | 627 kcal<br>24 g<br>24.5 g<br>2 g     |
| 13金   |     |                             | けんちん汁<br>ぶりの塩麹焼き<br>三色コニャクおひたし       | 豆腐 ぶり<br>花かつお<br>牛乳                  | ごぼう はくさい 長ねぎ<br>キャベツ もやし にんじん                          | 五平もち(みそだれ)<br>こんにゃく サラダ コニャク<br>ごま油        | 521 kcal<br>24.5 g<br>18.3 g<br>2 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

みなさんは好き嫌いの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。

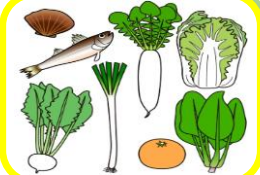
まずは一口食べてみよう、新しい発見があるかも



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<br>・主食・牛乳<br>・主菜<br>・副菜<br>の順で並んでいます  |   | 材 料 名                                     |  |  | エネルギー                                 |
|--|---|---|---|---|--|--|---------------------------------------|
|  |   |   |   | 赤<br>おもに体の組織を<br>つくる食品                    | 緑<br>おもに体の調子を<br>整える食品                                     | 黄<br>おもにエネルギー<br>となる食品                         | たんぱく質                                 |
|  |   |   |   |   |  |  | 脂質                                    |
|  |   |   |   |   |  |  | 食塩相当量                                 |
| 16月  |            |    | じゃがいものみそ汁<br>あじフライ<br>だいこんのマヨおからあえ<br>豆乳がトシヨウ | 油揚げ みそ<br>あじ松葉開きフライ<br>花かつお<br>牛乳 わかめ     | えのきたけ たまねぎ<br>だいこん きゅうり<br>ホールコーン にんじん                     | 金芽米 じゃが芋<br>がトシヨウ<br>油 ノエグ マヨネーズ               | 687 kcal<br>22.5 g<br>24.9 g<br>2.2 g |
| 17火  |            |    | 冬野菜カレー<br>ワンクフル<br>フルーツ白玉                     | 豚ひき肉<br>ワンクフル<br>牛乳                       | しょうが にんにく たまねぎ<br>だいこん 長ねぎ にんじん<br>りんごピューレ りんご缶<br>みかん缶    | 金芽米 あきない団子<br>いちごゼリー 油                         | 738 kcal<br>24 g<br>26.7 g<br>2.5 g   |
| 18水  | <br>ひろしごはん |    | 辛味豆腐汁<br>かぼちゃ肉団子 (2個)<br>千草あえ                 | 豚ひき肉 豆腐<br>みそ かぼちゃ肉団子<br>ツナフレック<br>牛乳 わかめ | たまねぎ キャベツ もやし<br>長ねぎ はくさい にんじん<br>ひろしごはんの素                 | 金芽米 さとう 油                                      | 637 kcal<br>25.3 g<br>24.4 g<br>2.6 g |
| 19木  |            |    | 白菜スープ<br>中華風あんかけたまごやき<br>キャベツの中華漬け ミルメーク      | 豚肉 牛乳<br>かき入りたまごやき                        | にんじん パセリ たまねぎ<br>はくさい しめじ キャベツ<br>きゅうり                     | 金芽米 でんぱん<br>さとう ミルメーク(コヒー)<br>ごま油              | 520 kcal<br>17.9 g<br>13.7 g<br>1.9 g |
| 20金  | <br>メロンパン  |    | 鶏蒭湯スープ<br>フライドチキン<br>春雨サラダ                    | 豚ひき肉<br>ハート型なると<br>鶏肉 牛乳                  | もやし 長ねぎ しょうが<br>にんにく きゅうり キャベツ<br>にんじん                     | まるパン メロンパン<br>こんにゃく麺 でんぱん<br>マロニー さとう<br>ごま油 油 | 661 kcal<br>29.5 g<br>26.2 g<br>2.4 g |
| 24火  |            |    | かぼちゃ団子入りみそ汁<br>ショーロンボー (2個)<br>パンパングーサラダ      | 豆腐 みそ<br>ショロンボー 牛乳<br>ささみルー               | えのきたけ だいこん<br>はくさい 長ねぎ もやし<br>きゅうり にんじん                    | 金芽米 里いも<br>かきおじやがもちホー<br>白すりごま ごま油             | 562 kcal<br>20.6 g<br>13.5 g<br>2.4 g |
| 25水  |           |   | 厚揚げ汁<br>みそおでん<br>もやしのからしあえ                    | 厚揚げ 豚ひき肉<br>ちくわ みそ<br>牛乳 角切りこんぶ           | にんじん 小松菜<br>たまねぎ はくさい 長ねぎ<br>だいこん もやし きゅうり                 | 金芽米 でんぱん<br>こんにゃく さとう                          | 496 kcal<br>21 g<br>12.5 g<br>2.4 g   |
| 26木  |          |  | 白菜と油揚げのみそ汁<br>さわらのピリ辛揚げ<br>エコマメマカロニサラダ        | 油揚げ みそ<br>さわら ロースハム<br>牛乳                 | えのきたけ だいこん はくさい<br>長ねぎ にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり えだまめ<br>にんじん | 金芽米 でんぱん さとう<br>マカロニ 油<br>ノエグ マヨネーズ            | 657 kcal<br>27.8 g<br>26 g<br>2.4 g   |
| 27金  |          |  | 皮ごと野菜と鶏肉のクリームシチュー<br>ハンバーグマトロス<br>コールスローサラダ   | 鶏肉<br>国産ハンバーグ<br>牛乳                       | にんじん ブロッコリー<br>トマト水煮 にんじん<br>たまねぎ キャベツ きゅうり<br>レモン汁        | コッパン じゃが芋<br>さとう 油 バター                         | 684 kcal<br>27.9 g<br>27.7 g<br>2.8 g |
| <div><div> 郷土料理には<br/>このマークがつきます</div><div> この時期におすすめの献立<br/>にはこのマークがつきます</div><div> かみかみ食材を使った献立<br/>にはこのマークがつきます</div><div> 具だくさんみそ汁の日<br/>にはこのマークがつきます</div></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](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!