

季節を味わう献立にはこのマークがつきます
旬の食材:大根、ねぎ、白菜、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、さわらなど

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

郷土料理が出る日にはこのマークがつきます

月	火	水	木	金
<p>中学3年生の思い出の給食メニューが登場します。 中学3年生のみなさんは、9年間食べてきた学校給食もあとわずかとなりました。そこで、思い出の給食アンケートをとり、あがってきたメニューを、2月と3月の給食に入れます。2月は★印のついているメニューです。思い出を振り返りながら、給食を楽しんでください。</p> 			<p>1 牛乳 中学校欠食</p> <p>ごはん 揚げ餃子(2こ) ほうれん草の中華あえ 寒天スープ</p>	<p>2 牛乳</p> <p>★2個どり揚げパン(抹茶、ココア) あっさりマカロニサラダ 米粉と豆乳のシチュー</p>
<p>5 牛乳 6年生作成献立</p> <p>ごはん 鮭の塩焼き レモコーンあえ 凍り豆腐と大根のみそ汁</p>	<p>6 牛乳 小4希望献立</p> <p>ごはん 豚肉の生姜炒め ごぼうのピリ辛サラダ なめこ汁</p>	<p>7 牛乳</p> <p>ごはん 揚げ豆腐のきのこあんかけ 塩こんぶあえ スキージュー</p>	<p>8 牛乳 小学校欠食</p> <p>マレーシアチキンカレー ごまネーズあえ ぽんかん</p> <p>スパイスが効いたスープのようなカレーです。</p>	<p>9 牛乳</p> <p>スパゲティ・ミートソース ココア豆 シャキシャキポテトのサラダ</p>
<p>12 振替休日</p>	<p>13 牛乳 6年生作成献立</p> <p>ごはん ぶりと大根のうま煮 ブロッコリーサラダ さつま汁</p>	<p>14 牛乳</p> <p>チキンライス オニオンドレッシングサラダ 小松菜のスープ チョコカップケーキ</p>	<p>15 牛乳 6年生作成献立</p> <p>ごはん 鶏ささみのレモンソース 切り干し大根の五目煮 かきたま汁</p>	<p>16 牛乳 食べて応援献立</p> <p>黒糖パン ホタテとじゃがいものグラタン チキンサラダ きのこスープ</p>
<p>19 牛乳</p> <p>環境にやさしいごはん 厚揚げのそぼろ煮 雪の下大根の浅漬け かす汁</p> <p>環境にやさしい給食</p>	<p>20 牛乳 小2試食会</p> <p>ごはん 春巻き 中華サラダ わかめスープ ★ソーダゼリー</p>	<p>21 牛乳 小3希望献立</p> <p>ナン キーマカレー チキンカツ ツナサラダ</p>	<p>22 牛乳 小学校欠食</p> <p>ごはん 揚げ餃子(3こ) ほうれん草の中華あえ 寒天スープ</p>	<p>23 天皇誕生日</p>
<p>26 牛乳 6年生作成献立</p> <p>ごはん ちくわの磯辺揚げ じゃこあえ 五目汁</p>	<p>27 牛乳 松本の日</p> <p>ごはん ★山賊焼き 野沢菜あえ 辛味とうふ汁</p>	<p>28 牛乳 6年生作成献立</p> <p>ごはん 厚揚げの肉みそがけ カミカミサラダ ABCスープ</p>	<p>29 桃の節句献立</p> <p>ちらしずし こんにゃくのあえもの すまし汁 ひなまつり桃ゼリー</p>	 <p>のみこもまえにと5かい</p>

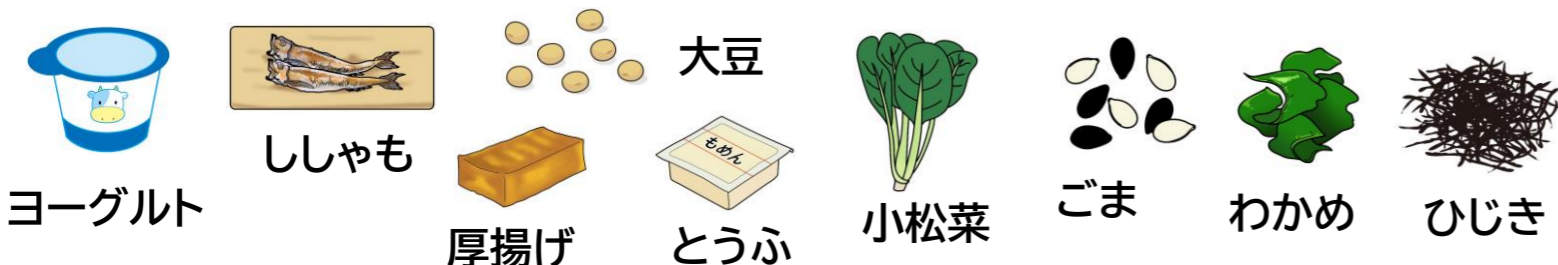
食育だより

休みの日も牛乳を飲もう



給食には、毎日200mlの牛乳が1本ついています。実は、牛乳に含まれる「カルシウム」は、毎日牛乳がついている給食でも、不足しがちな栄養素です。「学校給食がない日には、給食がある日に比べて、子どものカルシウム摂取量が不足している」という調査結果もあります。大人になっても丈夫な骨でいるためには、小中学生のうちに骨量を増やして、骨密度を高くしておくことが重要です。休みの日も牛乳を飲んで、カルシウムをとりましょう。

カルシウムを多く含む食品



都合により献立を変更することがあります

今月も小学6年生が考えたこんだてが登場します!

栄養バランスのよい給食の献立を考えたあとに、「栄養バランスのよい食事をするために、自分が、これから気を付けたいこと」を書いてもらいました。

- ◇ 赤・緑・黄の食べ物を意識する。
- ◇ バランスがかたよらないように気を付けていきたい。
- ◇ 同じような食材を入れないように気を付けたい。

ぜひ、続けてみましょう!

2月 献立表

令和5年度 松本市四賀学校給食センター

日	献立名 (牛乳、主食、主菜、副菜、汁物)	赤のなかまのたべもの おもに体をつくるものとなる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をととのえるものとなる食品		黄のなかまのたべもの おもにエネルギーのもととなる食品		I類群-たんぱく質 脂質 食塩相当量	I類群-たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校	
1木	牛乳 ごはん 揚げ餃子(2こ) ほうれん草の中華あえ 寒天スープ	豚ひき肉 かまぼこ 焼き豚	牛乳 かんてん	にら ほうれん草 にんじん 小松菜	ねぎ はくさい しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	金芽米 鉄強化米 ぎょうざの皮 かたくり粉	ごま油 ごめ油 いりごま	622 kcal 22.5 g 21.5 g 1.9 g		
2金	牛乳 2個どり揚げパン(抹茶、ココア) あっさりマカロニサラダ 米粉と豆乳のシチュー	ロースハム 鶏もも肉 豆乳	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ ホールコーン クリームコーン	コッパパン 上白糖 マカロニ じゃがいも 米粉パウダー	ごめ油 オリーブ油 無塩バター	616 kcal 21.5 g 22.1 g 2.3 g	874 kcal 29.6 g 31.2 g 3.4 g	
5月	牛乳 ごはん 鮭の塩焼き レモコーンあえ 凍り豆腐と大根のみそ汁	さけ かまぼこ 凍り豆腐 みそ	牛乳	小松菜	キャベツ きゅうり ホールコーン レモン果汁 だいこん えのきたけ ねぎ	金芽米 鉄強化米 上白糖 じゃがいも		548 kcal 26.3 g 16.6 g 2.2 g	692 kcal 33.4 g 20.0 g 2.9 g	
6火	牛乳 ごはん 豚肉の生姜炒め ごぼうのピリ辛サラダ なめこ汁	豚もも肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ なめこ だいこん ねぎ	金芽米 薄力粉	マヨネーズ	595 kcal 28.0 g 19.9 g 1.9 g	749 kcal 35.0 g 24.0 g 2.7 g	
7水	牛乳 ごはん 揚げ豆腐のきのこあんかけ 塩こんぶあえ スキー汁	木綿豆腐 かまぼこ 豚もも肉 みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん	しょうが ねぎ ぶなしめじ えのきたけ キャベツ もやし きゅうり だいこん ごぼう つきこんにゃく	金芽米 かたくり粉 薄力粉 さつまいも	ごめ油 ごま油 いりごま	616 kcal 25.6 g 20.8 g 1.9 g	777 kcal 31.2 g 24.8 g 2.3 g	
8木	牛乳 マレーシアチキンカレー ごまネーズあえ ぼんかん	鶏もも肉 鶏むね肉 豆乳	牛乳	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ねり梅 レモン きゅうり キャベツ ぼんかん	金芽米 鉄強化米 じゃがいも	ごめ油 マヨネーズ いりごま すりごま		864 kcal 34.4 g 26.8 g 3.3 g	
9金	牛乳 スパゲティ・ミートソース ココア豆 じゃじゃポテトのサラダ	豚ひき肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん カットトマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリ きゅうり	ソフト麺 薄力粉 上白糖 かたくり粉 じゃがいも	ごめ油	742 kcal 29.1 g 24.5 g 2.0 g	910 kcal 35.8 g 29.8 g 2.7 g	
13火	牛乳 ごはん ぶり大根のうま煮 ブロッコリーサラダ さつまい	ぶり ロースハム 鶏むね肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが だいこん きゅうり キャベツ ホールコーン たまねぎ ねぎ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 三温糖 さつまいも	ごめ油 オリーブ油	651 kcal 26.6 g 22.9 g 2.1 g	825 kcal 33.6 g 28.4 g 3.1 g	
14水	牛乳 チキンライス オニオンドレッシングサラダ 小松菜のスープ チョコカップケーキ	鶏むね肉 ショルダーベーコン たまご	牛乳	にんじん 水菜 ほうれん草 小松菜	にんにく たまねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり はくさい ぶどうストレートジュース	金芽米 鉄強化米 粉糖 薄力粉 チョコレート グラニュー糖	ごめ油 無塩バター	680 kcal 23.4 g 25.3 g 2.4 g	861 kcal 28.8 g 31.1 g 3.3 g	
15木	牛乳 ごはん 鶏ささみのレモンソース 切り干し大根の五目煮 かきたま汁	鶏ささみ 油揚げ なた 木綿豆腐 たまご	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	レモン果汁 切干し大根 干しいたけ つきこんにゃく えのきたけ はくさい	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 上白糖 三温糖	ごめ油	623 kcal 30.5 g 18.8 g 2.2 g	791 kcal 39.2 g 22.5 g 3.1 g	
16金	牛乳 黒糖パン ホタテとじゃがいものグラタン チキンサラダ きのこスープ	ほたてがい ソフトチキン水煮	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ きゅうり もやし えのきたけ ぶなしめじ 生しいたけ	コッパパン 玉砂糖 じゃがいも 米粉パウダー	オリーブ油 無塩バター ごめ油	686 kcal 33.9 g 19.2 g 3.3 g	752 kcal 39.3 g 21.1 g 4.0 g	
19月	牛乳 環境にやさしいごはん 厚揚げのそぼろ煮 雪の下大根の浅漬け かす汁	豚ひき肉 厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ だいこん 赤だいこん しょうが はくさい ねぎ	金芽米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	ごめ油	591 kcal 24.4 g 18.8 g 2.3 g	745 kcal 30.3 g 22.5 g 2.9 g	
20火	牛乳 ごはん 春巻き 中華サラダ わかめスープ ソーダゼリー	鶏ひき肉 かまぼこ 木綿豆腐	牛乳 わかめ クールゼリーの素	にんじん	たけのこ水煮 しょうが きゅうり もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	金芽米 鉄強化米 春巻きの皮 春雨 三温糖 かたくり粉 薄力粉 上白糖 サイダー	ごめ油 ごま油	644 kcal 20.0 g 17.3 g 2.4 g	797 kcal 24.0 g 20.2 g 2.9 g	
21水	牛乳 ナン チキンカツ ツナサラダ キーマカレー	豚ひき肉 豆乳 鶏むね肉 たまご ツナフレーク	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ホールコーン りんごピューレ きゅうり キャベツ もやし	ナン じゃがいも チャツネ 薄力粉 パン粉	ごめ油 ごま油	727 kcal 39.3 g 28.3 g 3.2 g	891 kcal 46.4 g 35.6 g 4.5 g	
22木	牛乳 ごはん 揚げ餃子(3こ) ほうれん草の中華あえ 寒天スープ	豚ひき肉 かまぼこ 焼き豚	牛乳 かんてん	にら ほうれん草 にんじん 小松菜	ねぎ はくさい しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	金芽米 鉄強化米 ぎょうざの皮 かたくり粉	ごま油 ごめ油 いりごま		767 kcal 27.1 g 25.7 g 2.4 g	
26月	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ じゃこあえ 五目汁	ちくわ たまご かまぼこ	牛乳 あおのり ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり だいこん えのきたけ はくさい	金芽米 鉄強化米 薄力粉 三温糖	ごめ油 いりごま	583 kcal 24.3 g 16.7 g 2.7 g	748 kcal 31.1 g 19.8 g 3.9 g	
27火	牛乳 ごはん 山賊焼き 野菜あえ 辛味とうふ汁	鶏むね肉 豚ひき肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	のぎわな漬け にんじん	にんにく しょうが りんごピューレ はくさい もやし たまねぎ だいこん ねぎ	金芽米 かたくり粉 米粉パウダー	ごめ油 いりごま ごま油	590 kcal 28.5 g 19.4 g 2.1 g	751 kcal 36.4 g 23.1 g 2.9 g	
28水	牛乳 ごはん 厚揚げの肉みそがけ カミカミサラダ ABCスープ	厚揚げ 豚ひき肉 みそ さきいか 鶏むね肉	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ はくさい	金芽米 鉄強化米 三温糖 上白糖 かたくり粉 マカロニ	ごめ油 ごま油	618 kcal 27.1 g 20.9 g 2.3 g	826 kcal 36.5 g 28.1 g 3.0 g	
29木	牛乳 ちらしずし こんにゃくのあえもの すまし汁 ひなまつり桃ゼリー	油揚げ たまご かまぼこ 木綿豆腐 なた	牛乳 のり アガー	にんじん ほうれん草 みつば	かんぴょう 枝豆 キャベツ サラダこんにゃく えのきたけ たまねぎ ももジュース	金芽米 鉄強化米 上白糖 カクテルゼリー	ごめ油	619 kcal 20.1 g 13.3 g 3.0 g	782 kcal 24.3 g 15.2 g 4.0 g	
							基準値	エネルギー 食塩相当量	650 kcal 2 g未満	830 kcal 2.5 g未満

