



令和6年度 2月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Cコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	・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
		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
3月	 ごはん		ごまキムチ汁 いわしのフライ なっとうあえ	せつぶんこんだて 	牛乳 豚肉 豆腐 みそ いわし ひきわり納豆 花かつお	たまねぎ にんじん はくさい 白菜キムチ漬 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 白ねりごま 油 小麦粉 パン粉 でんぷん	588 kcal 25.1 g 20 g 1.8 g
4火	 コッパパン		コーンポタージュ チリビーンズ コールスローサラダ ミルメーク (ココア)		牛乳 鶏肉 生クリーム 豚肉 大豆 金時豆	たまねぎ コーンポタージュ ホールコーン パセリ ピーマン トマトビュレ キャベツ きゅうり にんじん	コッパパン バター 油 さとう ミルメーク (ココア)	715 kcal 32.3 g 24.9 g 3.1 g
5水	 野菜ごはん		豚汁 さわらの塩こうじ焼き 和風おさつサラダ		牛乳 豚肉 みそ さわら	野菜 しょうが ごぼう たまねぎ にんじん だいこん 長ねぎ きゅうり	金芽米 油 突こんにゃく さつま芋 さとう	584 kcal 27.1 g 17.2 g 1.5 g
6木	 ごはん		寄せ鍋汁 肉どんぶり わかめサラダ		牛乳 たら 焼き豆腐 豚肉 わかめ	にんじん はくさい えのきたけ 長ねぎ たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 しらたき 油 さとう	521 kcal 24.3 g 14.8 g 2.2 g
7金	 ごはん		ワンタンスープ 鶏肉の香味ソース 中華風ごぼうサラダ		牛乳 豚肉 なると 鶏肉	にんじん たまねぎ しめじ はくさい チンゲンサイ しょうが にんにく ごぼう きゅうり ホールコーン	金芽米 ワンタン さとう でんぷん ごま油	533 kcal 27.4 g 13.4 g 2 g
10月	 クロワッサン		野菜入りコーンスープ オムレツミートソース ツナサラダ		牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉 ツナフレーク	にんじん たまねぎ コーンポタージュ ホールコーン チンゲンサイ にんにく おろし トマトビュレ キャベツ きゅうり	クロワッサン 油 さとう でんぷん	511 kcal 20.8 g 28.5 g 2.5 g
12水	 ごはん		いも団子のみそ汁 鶏肉と凍り豆腐の甘辛揚げ ゆかりあえ		牛乳 みそ こおり豆腐 鶏肉	だいこん にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ もやし きゅうり 小松菜 赤しそ	金芽米 いも団子 でんぷん 油 さとう 白いりごま	621 kcal 24.4 g 20.1 g 2 g
13木	 ごはん		ぼかぼか具だくさんみそ汁 さんま甘露煮 ブロッコリーのおかかあえ		牛乳 鶏肉 油揚げ みそ さんま 花かつお	たまねぎ ごぼう にんじん 長ねぎ しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり	金芽米 さつま芋 さとう でんぷん	580 kcal 24.2 g 18.5 g 1.8 g
14金	 ごはん		担々こんにゃく麺スープ 蒸ししょうが (2こ) 大根の中華サラダ ショコラ大福 (乳卵小麦なし)	バレンタインこんだて ショコラだいふくは、よくかんでたべよう	牛乳 豚肉 ハート型なると みそ 鶏肉 大豆	にんにく しょうが にんじん はくさい 長ねぎ だいこん きゅうり 小松菜 キャベツ たまねぎ いら	金芽米 こんにゃく麺 白すりごま 白ねりごま さとう ごま油 でんぷん 小麦粉 油 ショコラ大福	629 kcal 20 g 18.7 g 2.1 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



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



食育だより

2月 月目標 「なんでも食べよう」

「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品はそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違っているので、いろいろな食品を組み合わせることで栄養バランスがよくなります。栄養が偏ってしまわないよう、すききらいなく、なんでも食べられるといいですね。

苦手な理由はいくつもあります

「苦手！」を「すき！」に変えるには・・・

味が苦手
にがい
すっぱいなど

食感が苦手
ぐにやぐにや
とろとろなど

見た目が苦手
おいしくなさそうなど

トラウマによるもの
骨がささったことがあるなど

苦手な理由を考えてみよう。もしかしたら、味付けや料理の方法、食材のいりどきなどを変えたら食べられるものもあるかもしれません。苦手な食べものが減ると、もっともっと食事が楽しい時間になりますよ。

これから色々な味を経験することで、食べられるものは増えていくと思います。苦手な食べものを無理に食べることはしないでいいのですが、こんな方法で少しずつ「すき！」になっていくのはいかがでしょうか。

- ① 苦手な食べものを観察してみる ② 1番おいしそうなものを選んでみる



育ててみるのもいいですね



- ③ 苦手な食べものを使って料理してみる



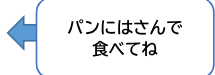
自分で選んで買ったものや、自分で作った料理は、いつもよりおいしく感じると思います！



令和6年度 2月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Cコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	材 料 名			エネルギー	
		・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
17月	 ごはん	 道産子汁 信田袋のごまだれ 野沢菜づけあえ	 牛乳 サケ みそ 豆腐 油揚げ 魚肉すりみ ひじき 花かつお	だいこん にんじん たまねぎ ホールコーン 長ねぎ しょうが にんにく 野沢菜漬 キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう でんぶん 白いりごま 油	574 kcal 23.5 g 18 g 2.8 g
18火	 米粉パン	 肉団子スープ ホキのマリネ 大根サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 ホキ	はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ レモン汁 だいこん きゅうり	米粉パン でんぶん 油 さとう 白いりごま	551 kcal 22.7 g 19.4 g 2.8 g
19水	 ごはん	 じゃが芋のみそ汁 鶏肉の照り焼き のり酢あえ	牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉 角ぎざみのり	たまねぎ だいこん えのきたけ 長ねぎ もやし きゅうり にんじん ほうれんそう	金芽米 じゃが芋 さとう 油	568 kcal 26.8 g 20.4 g 1.9 g
20木	 ごはん	 白菜のみそ汁 松本SOY（大豆）メンチカツ 五目きんぴら	 牛乳 油揚げ みそ 豚肉 大豆 豆腐 おから 鶏肉	はくさい だいこん えのきたけ にんじん 長ねぎ ごぼう いんげん たまねぎ しょうが にんにく	金芽米 油 突こんにやく さとう ごま油 パン粉 でんぶん 小麦粉 米粉	604 kcal 22.8 g 20.5 g 2.1 g
21金	 ごはん	 さわに椀 鮭の塩焼き マヨポテトサラダ	牛乳 豚肉 サケ	たけのこ にんじん だいこん えのきたけ 小松菜 きゅうり	金芽米 しらたき じゃが芋 ノエッグ マヨネーズ	586 kcal 25.3 g 21.3 g 1.6 g
25火	 切込み丸パン	 白菜スープ ハンバーグトマトソース キャベツのマリネ	 牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん たまねぎ はくさい トマト水煮 キャベツ きゅうり ホールコーン	切込まるパン じゃが芋 オリーブ油 さとう 油 でんぶん	614 kcal 27 g 21.7 g 3.2 g
26水	 わかめごはん	 ABCスープ 山賊焼き 春雨サラダ みかんクレープ（乳卵小麦なし）	 牛乳 わかめ 鶏肉	セロリー たまねぎ にんじん はくさい きゅうり キャベツ にんにく しょうが りんごジュース	金芽米 マカロニ（ABC） でんぶん 油 マロニー さとう ごま油 白いりごま みかんグループ	687 kcal 28.3 g 22.1 g 3.1 g
27木	 ごはん	 春雨スープ 麻婆豆腐 海そうサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 みそ 海そうサラダ	にんじん はくさい にら しょうが たまねぎ たけのこ 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 春雨 油 ごま油 さとう でんぶん	555 kcal 24.5 g 17.4 g 2 g
28金	 ごはん	 チキンカレー キャベツのソテー フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん おろしりんご キャベツ ホールコーン ピーマン 黄桃缶 白桃缶 パイン缶	金芽米 じゃが芋 油 でんぶん いちごゼリー	651 kcal 23.2 g 16.5 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日にはこのマークがつきます						



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



食育だより



おはしを上手に持とう



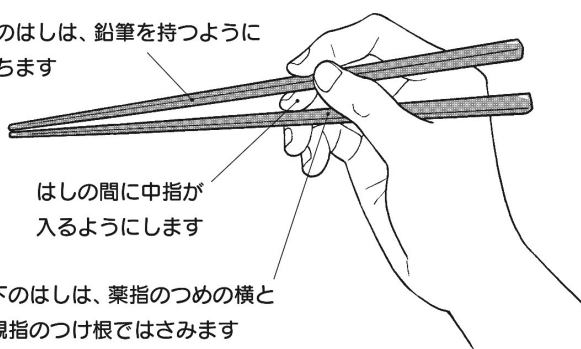
毎日少しずつでも練習してみよう

おはしを正しく持つと、小さな豆もつまむことができ、食事がしやすくなります。また、見た目も美しくなり、気持ちよく食事ができます。おはしは毎日使うので、正しい持ち方を身につけておきましょう。

おはしの正しい持ち方

おはしのマナー違反「きらいばし」

上のはしは、鉛筆を持つように持ちます

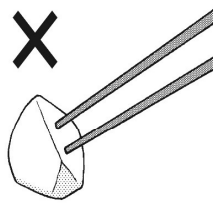


はしの間に中指が入るようにします

下のはしは、薬指のつめの横と親指のつけ根ではさみます

刺しばし

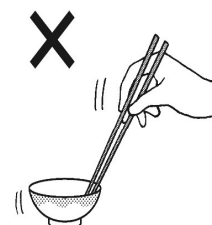
×



食べ物をはして突き刺して食べること。

寄せばし

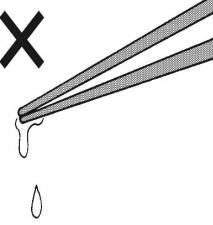
×



食器をはして手元に引き寄せること。

涙ばし

×



はしの先から汁物などの汁をぼたぼたと落とすこと。