



令和6年度 2月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Aコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
3月	牛乳 野沢菜ごはん 豚汁 さわらの塩こうじ焼き 和風おさつサラダ	豚もも肉 みそ さわら	牛乳	野沢菜 にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ きゅうり しょうが	金芽米 突こんにやく さつま芋 さとう	油	エネルギー 759 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.9 g
4火	牛乳 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	豚肉 なると 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ はくさい 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 でんぱん	ごま油	エネルギー 688 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.6 g
5水	牛乳 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)	鶏肉 豚肉 大豆 金時豆	牛乳 生クリーム	パセリ ピーマン トマトピューレ にんじん	たまねぎ コーン・スト ホールコーン キャベツ きゅうり	コッパパン さとう ミルメーク(ココア)	バター 油	エネルギー 888 kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 4.2 g
6木	牛乳 ごはん ごまキムチ汁 いわしのフライ なっとうあえ	豚肉 豆腐 みそ いわし ひきわり納豆 花かつお	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい 白菜キムチ漬 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 小麦粉 パン粉 でんぱん	白ねりごま 油	エネルギー 753 kcal たんぱく質 31 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.4 g
7金	牛乳 ごはん 担々こんにやく麺スープ 蒸ししょうが(3個) 大根の中華サラダ ショコラ大福(乳卵小麦なし)	豚肉 ハート型なると みそ 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 にら	にんにく しょうが はくさい しょうが だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ	金芽米 こんにやく麺 さとう ショコラ大福 でんぱん 小麦粉	白すりごま 白ねりごま ごま油 油	エネルギー 807 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.8 g
10月	牛乳 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	鶏肉 油揚げ みそ さんま 花かつお	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	金芽米 さつま芋 さとう でんぱん		エネルギー 741 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.4 g
12水	牛乳 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	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト水煮	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり ホールコーン	切込まるパン じゃが芋 さとう でんぱん	オリーブ油 油	エネルギー 773 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 4 g
13木	牛乳 ごはん 寄せ鍋汁 肉とどんぶり わかめサラダ	たら 焼き豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	はくさい えのきたけ 長ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 しらたき さとう	油	エネルギー 669 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 17 g 食塩相当量 2.9 g
14金	牛乳 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	みそ こおり豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 赤しそ	だいこん たまねぎ しめじ 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 いも団子 でんぱん さとう	油 白いりごま	エネルギー 802 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.7 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



2月 月目標「食事と健康の関係を理解しよう」

食生活を見直して、生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病とは、食事・運動・睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気で、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。将来、生活習慣病にならないためにも、今のうちから食生活に気を付けていけるとよいですね！食生活をふりかえり、チェックしてみましょう。

□朝ごはんは必ず食べている



□よくかんで食べている



□間食は、時間と量を決めている



□栄養バランスに気を付けて食事をしている



□好き嫌いせずに食べている



□糖分や脂質、塩分のとり過ぎに気を付けている



栄養バランスのよい
食事はどんなもの？
と思う人は、毎日の給
食を思い出してくだ
さいね！





令和6年度 2月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Aコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
17月	牛乳 ごはん じゃが芋のみそ汁 鶏肉の照り焼き のり酢あえ	厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 角きざみのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん えのきたけ 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう	油	エネルギー 736 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.4 g
18火	牛乳 ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 海そうサラダ	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳 海そうサラダ	にんじん にら	はくさい 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 さとう でんぷん	油 ごま油	エネルギー 712 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.6 g
19水	牛乳 米粉パン 肉団子スープ ホキのマリネ 大根サラダ	鶏肉 豚肉 ホキ	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ レモン汁 だいこん きゅうり	米粉パン でんぷん さとう	油 白いりごま	エネルギー 689 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 23 g 食塩相当量 3.7 g
20木	牛乳 ごはん 道産子汁 信田袋のごまだれ 野沢菜づけあえ	サケ みそ 花かつお 豆腐 油揚げ 魚肉 すりみ	牛乳 ひじき	にんじん 野沢菜漬	だいこん たまねぎ ホールコーン 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう でんぷん	白いりごま 油	エネルギー 725 kcal たんぱく質 28 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.3 g
21金	牛乳 ごはん チキンカレー キャベツのソテー 白玉フルーツポンチ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ おろしりんご キャベツ ホールコーン 黄桃缶 白桃缶 パイン缶	金芽米 じゃが芋 でんぷん 白玉だんご	油	エネルギー 853 kcal たんぱく質 29 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.6 g
25火	牛乳 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	油揚げ みそ 鶏肉 豆腐 おから 豚肉 大豆	牛乳	にんじん いんげん	はくさい だいこん えのきたけ 長ねぎ ごぼう たまねぎ しょうが にんにく	金芽米 突こんにゃく さとう パン粉 小麦粉 米粉 でんぷん	油 ごま油	エネルギー 771 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.6 g
26水	牛乳 メロンパン 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	鶏肉 鶏卵 豚肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマトビュレ	たまねぎ コーン・スト ホールコーン にんにく じゃがいも キャベツ きゅうり	まるパン メロンビス さとう でんぷん	油	エネルギー 839 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 4.6 g
27木	牛乳 ごはん さわに椀 鮭の塩焼き マヨポテトサラダ	豚肉 サケ	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ だいこん えのきたけ きゅうり	金芽米 しらたき じゃが芋	ノエッグ マヨネーズ	エネルギー 764 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 1.8 g
28金	牛乳 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)	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	セロリー たまねぎ 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) でんぷん マロニー さとう みかんクレープ	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 868 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.8 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



食育だより

おはしを上手に持とう

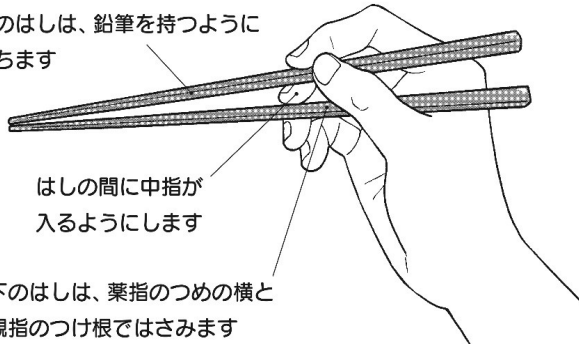


毎日少しずつでも
練習してみよう

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

上のはしは、鉛筆を持つように
持ちます

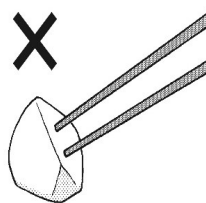


はしの間に中指が
入るようにします

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

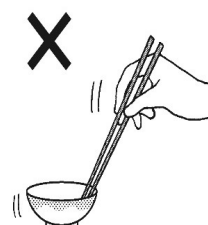
おはしのマナー違反「きらいばし」

刺しばし



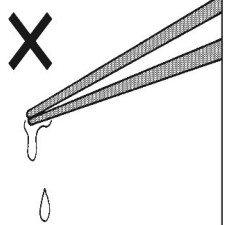
食べ物ははして突き刺し
て食べること。

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
汁をばたばたと落とすこと。