



# 令和5年度 2月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市東部学校給食センター

## Aコース

日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主菜・副菜の順で並んでいます	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)	
1木	牛乳 ごはん けんちん汁 ほきのみそオイル蒸し ひじきサラダ	豆腐 ホキ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	金芽米 こんにゃく さとう	ごま油	エネルギー 638 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.1 g
2金	牛乳 わかめごはん 春雨スープ 鶏唐揚げ(2コ) のり酢あえ チョコクレープ	鶏肉 乳・卵・小麦なし	牛乳 わかめ 角きざみのり	にんじん 小松菜	えのきたけ はくさい 長ねぎ だいこん きゅうり しょうが にんにく	金芽米 マロニー でんぶん さとう チョコクレープ	油	エネルギー 786 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.7 g
5月	牛乳 ごはん ポークカレー スイーツプリンゲ ツナマカロニサラダ	豚肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ おろしりんご スイートブリック キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 じゃが芋 マカロニ さとう	油	エネルギー 737 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.5 g
6火	牛乳 ごはん 豆入りからみとうふ汁 いわしの蒲揚げ チーズおかつサラダ	豚肉 豆腐 大豆 みそ いわし 花かつお	牛乳 角チーズ	にんじん	たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 でんぶん さとう	油	エネルギー 768 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2 g
7水	牛乳 コッペパン ジュリエンスープ ポークビーンズ コールスローサラダ	鶏肉 豚肉 大豆の華 大豆	牛乳	にんじん トマトビュレ	たまねぎ キャベツ だいこん にんにく きゅうり	コッペパン じゃが芋 さとう	油	エネルギー 621 kcal たんぱく質 31 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 3.4 g
8木	牛乳 ごはん 豚汁 銀鮭の塩焼き じゃがおさつサラダ	豚肉 みそ サケ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん はくさい 長ねぎ きゅうり	金芽米 じゃが芋 突こんにゃく さつま芋	油	エネルギー 689 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 15 g 食塩相当量 1.8 g
9金	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ汁 チキンカツ じゃこあえ	厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 揚げちりめん	にんじん	だいこん しめじ 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 ざらの糖	油 白いりごま	エネルギー 828 kcal たんぱく質 34 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 2.9 g
13火	牛乳 ごはん さわに椀 厚揚げの煮物 こんぶあえ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん みつば 小松菜	たけのこ だいこん えのきたけ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 突こんにゃく さとう でんぶん	油	エネルギー 706 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.5 g
14水	牛乳 背割りコッペパン やさしいスープ フランクフルトチャップソース ブロッコリーサラダ	豚肉 フランクフルト	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー	たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり	コッペパン じゃが芋 さとう	油	エネルギー 790 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 4.9 g
15木	牛乳 ごはん キムチ肉団子汁 カガキの中華あんかけ たくあんあえ	鶏肉 豚肉 みそ めかじき	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ はくさい 白菜キムチ漬 長ねぎ 細切たくあん	金芽米 でんぶん さとう	油	エネルギー 820 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 29 g 食塩相当量 2.9 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



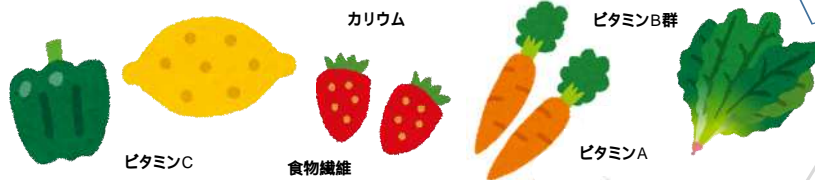
具だくさんみそ汁の日には  
このマークがつきます



## 食育だより

2月 月目標「食事と健康の関係を理解しよう」

野菜や果物を食べるとどんな良いことがあるの？



他にもカルシウムや鉄などがあります。

### ビタミンC

- 血管や歯などを丈夫にする
- 傷の回復を早める



### 食物繊維

腸の調子を整え便通をよくする



食べた栄養は、体の中で化学反応し、使われます。



### ビタミンB1・B2

炭水化物や脂質が体内でエネルギーになるときに必要となる



栄養は、体の中で助け合って働きます。  
バランスよく食べて、栄養を上手に利用し、元気に生活したいですね。



# 令和5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 ・牛乳 ・主食 ・汁物 の順で ・主菜 並んでいます ・副菜	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)	
16金	牛乳 ごはん 真鯛といも団子の汁 ちくわのカレー揚げ(2コ) 野沢菜漬けの炒め物	ちくわ 油揚げ 花かつお まだい	牛乳	にんじん みつば 野沢菜漬	はくさい しめじ だいこん	金芽米 いも団子 小麦粉 さとう	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 744 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.9 g
19月	牛乳 ごはん 凍り豆腐のみそ汁 鶏とさつまいもの甘辛揚げ ゆかりあえ	こおり豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん 長ねぎ にんにく きゅうり	金芽米 さつまいも でんぷん さとう	油	エネルギー 718 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.2 g
20火	牛乳 ごはん わかめスープ 鶏のチリソース 春雨サラダ	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	金芽米 でんぷん マロニー さとう	白いりごま 油	エネルギー 652 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.7 g
21水	牛乳 まるパン コーンポタージュ ピーマン・ケール・りんごソース ポテトサラダ	鶏肉 牛肉 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ ホールコーン コーン・スト おろしりんご オリーブ きゅうり	まるパン じゃが芋 パン粉	バター 油	エネルギー 915 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 35.3 g 食塩相当量 4 g
22木	牛乳 ごはん かきたま汁 さばのネギソース もやしと小松菜のあえもの	細切かぼ 豆腐 卵 さば	牛乳	にんじん ほうれんそう 小松菜	えのきたけ たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	金芽米 でんぷん さとう	ごま油 白いりごま	エネルギー 750 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3 g
26月	牛乳 ごはん ワタンスープ あんかけ卵焼き こんにゃくサラダ 納豆	豚肉 なると 卵 納豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ はくさい もやし きゅうり	金芽米 ワンタン さとう でんぷん サラダ ココア	白すりごま 油	エネルギー 725 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.9 g
27火	牛乳 ごはん ミネストローネ ほたてフライ(3コ) ささみと大根のサラダ	豚肉 ほたて ささみフルク	牛乳	にんじん トマト水煮	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ だいこん きゅうり	金芽米 パン粉 小麦粉	オリーブ油 白いりごま	エネルギー 680 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.5 g
28水	牛乳 背割りコッペパン 根菜のポトフ 焼きそばスパ フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ だいこん しょうが キャベツ 黄桃缶 洋なし缶 白桃缶	コッペパン じゃが芋 フルーツ さとう	油	エネルギー 787 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.7 g
29木	牛乳 ごはん みそ豚骨コニャク麺スープ 肉シューマイ(3コ) なめたけあえ	豚肉 みそ 大豆	牛乳	にんじん	にんにく しょうが キャベツ ホールコーン 長ねぎ きゅうり なめたけ たまねぎ	金芽米 こんにゃく麺 でんぷん 小麦粉 さとう	油	エネルギー 789 kcal たんぱく質 30 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 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

## 「だしで味わう和食」への感想をありがとうございました

和食の日献立への参加、アンケート回答をありがとうございました。みなさんからいただいた感想や率直な意見、センターへの応援メッセージなど、楽しく読ませていただきました。アンケートの結果と感想を一部紹介します。

フォームアンケートより

### 感想より

- ・日本の郷土文化を引き継いでいきたい。
- ・家族と一緒に和食を作りたいと思った。
- ・昔ならではのだしを取ったスープなどを食べていきたいと思った。
- ・季節の移ろいがおいしい食材を運んでくれることに感謝していきたい。
- ・和食には和食特有の風味があっておいしいと思った。
- ・和食は栄養豊富なので将来作っておいしく味わいたい。
- ・和食は歴史があっておいしいですね。
- ・和食の文化を受け継いでいきたいと思った。
- ・もっと和食について知りたいと思った。

### 「ちくわのかば焼き」

<つくり方>

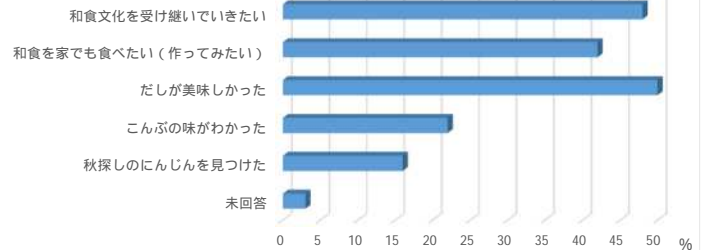
<材料> 4人分

ちくわ 2本  
片栗粉 適量  
油

砂糖 大さじ1/2  
しょうゆ 小さじ2  
みりん 小さじ2  
水 大さじ1/2  
白いりごま 小さじ1

ちくわを縦、横に2分割する  
調味料 を鍋に入れ、加熱する  
ちくわに片栗粉をまぶし、  
油で揚げる  
の中に、揚げたちくわを入れて  
あえ白いりごまをまぶしたら完成

### 動画を見て、今日の給食を食べて感じたこと



### 旭町小学校希望献立

みんなが楽しみにしている給食の時間・・・  
できるだけ多くの皆さんが笑顔で食べられる  
ように、と考えました。

