



# 令和5年度 2月分 学校給食予定献立表(前半)

B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 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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	ごはん	さわに碗 厚揚げの煮物 こんぶあえ	牛乳 塩こんぶ 豚肉 厚揚げ みそ	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 にんじん 小松菜 たけのこ みつば	金芽米 突こんにゃく さとう でんぶん 油	549 kcal 23.8 g 18.6 g 1.9 g
2金	まるパン	コーンポタージュ ビーフハンバーグりんごソース ポテトサラダ	牛乳 生クリーム 鶏肉 牛肉 豚肉	たまねぎ ホールコーン ユウバースト おろしりんご むねぎ ぎゅうり にんじん	まるパン じゃが芋 バター 油 パン粉	719 kcal 28.9 g 28.6 g 2.8 g
5月	ごはん	ワンタンスープ あんかけ卵焼き 寒天のごま酢あえ のりふりかけ	牛乳 コシカサ寒天 豚肉 なんと 卵	たまねぎ しめじ はくさい もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ	金芽米 ワンタン さとう でんぶん 白すりごま 油	555 kcal 20.4 g 16.4 g 2.3 g
6火	ごはん	豚汁 銀鮭の塩焼き じゃがおさつサラダ	牛乳 豚肉 みそ サケ	ごぼう たまねぎ だいこん はくさい 長ねぎ きゅうり にんじん	金芽米 じゃが芋 突こんにゃく じゃが芋 さつま芋 油	585 kcal 25.9 g 15.1 g 2.1 g
7水	ごはん	かきたま汁 鶏のネギソース もやしと小松菜のあえもの	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 細切カマボコ	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 にんじん 小松菜 ほうれんそう	金芽米 でんぶん さとう ごま油 白いりごま	537 kcal 29.5 g 15.6 g 2.1 g
8木	ごはん	豆入りからみつふ汁 いわしの蒲揚げ チーズおかかサラダ	牛乳 角チーズ 豚肉 豆腐 大豆 みそ いわし 花かつお	たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 でんぶん さとう 油	621 kcal 26.5 g 22.5 g 1.6 g
9金	背割りコッパン	根菜のポトフ 焼きそばスパ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	たまねぎ だいこん しょうが キャベツ 黄桃缶 洋ナシ缶 白桃缶 にんじん	コッパン じゃが芋 スパゲッティ 油 さとう	623 kcal 25.3 g 19.5 g 2.9 g
13火	ごはん	厚揚げのみそ汁 チキンカツ じゃこあえ	牛乳 揚げちりめん 厚揚げ みそ 鶏肉	だいこん しめじ 長ねぎ もやし きゅうり にんじん	金芽米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 ざらめ糖 油 白いりごま	631 kcal 29.9 g 21.3 g 2.2 g
14水	ごはん	真鯛とも団子の汁 ちくわのカレー揚げ(2コ) 野菜漬けの炒め物	牛乳 ちくわ 油揚げ 花かつお まだい	はくさい しめじ だいこん にんじん 野菜漬 みつば	金芽米 いも団子 小麦粉 さとう 油 ごま油 白いりごま	594 kcal 22.4 g 18.4 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

## 食育だより

2月 月目標「なんでも食べよう」

### 苦手な食材を克服するには？

今年度も給食には、いろいろな食材が登場しましたが、食べられないものはありましたか？ どうしても食べられない食材や料理がある人もいるかもしれません。そんなときは、小さなステップを重ねて苦手な食べ物にチャレンジしてみよう！

少しずつ挑戦！

**おいを** かいでみる  
**ひとなめ** してみる  
**少しだけ** かじってみる  
**ひと口** 食べてみる

### 苦手な食べ物を克服する方法

- おなかをすかせる  
お腹がすいているときは、苦手なものでも、おいしく感じられることがあります。
- 料理をしてみる  
料理をすることで、苦手な食材もたべてみたいと感じられるようになります。
- 家族や友達と一緒に食べる  
楽しい雰囲気の中で食べることで、おいしく感じられることがあります。

様々な食材が食べられることで食べる楽しみが増えます。苦手な食べ物を無理やり食べるのもよくないですが、食べられる食材が増えると、人生がより豊かになりますよ。



# 令和5年度 2月分 学校給食予定献立表(後半)

B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	緑	黄	おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質
							おもに体の組織をつくる食品
15木	ごはん	ポークカレー スイートスプリング ツナマカロニサラダ	牛乳 豚肉 ツナフレーク	しょうが にんにく たまねぎ おろしりんご スイートピー キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん	金芽米 ジャガイモ マカロニ さとう 油	605 kcal 19.4 g 16.5 g 1.9 g	
16金	青割りコッペパン	やさいスープ フランクフルトケチャップソース ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 フランクフルト	たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 ブロッコリー	コッペパン じゃが芋 油 さとう	637 kcal 26.1 g 27 g 3.8 g	
19月	ごはん	みそ豚骨コンニャク雑入ブ 肉シューマイ(2こ) なめたけあえ	牛乳 豚肉 みそ 大豆の華	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 にんじん たまねぎ	金芽米 こんにゃく雑入 油 でんぷん さとう 小麦粉	614 kcal 23.7 g 19.8 g 2 g	
20火	ごはん	ミネストローネ はたてフライ(2こ) ささみと大根のサラダ	牛乳 豚肉 はたて ささみフレーク	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ だいこん きゅうり にんじん トマト水煮	金芽米 オリーブ油 油 パン粉 白いりごま 小麦粉	554 kcal 20.5 g 19.2 g 2 g	
21水	ごはん	凍り豆腐のみそ汁 鶏とさつま芋の甘辛揚げ ゆかりあえ	牛乳 わかめ こおり豆腐 みそ 鶏肉	たまねぎ だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 さつま芋 でんぷん 油 さとう さとう	582 kcal 20.7 g 17.1 g 1.8 g	
22木	ごはん	ジュリエンスープ ポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆の華 大豆	たまねぎ キャベツ だいこん にんにく きゅうり にんじん トマトピューレ	金芽米 ジャガイモ さとう 油	518 kcal 21.5 g 14.4 g 1.8 g	
26月	ごはん	わかめスープ 鶏のチリソース 春雨サラダ	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐	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 にんじん	金芽米 でんぷん マロニー さとう 白いりごま 油 ごま油	531 kcal 23.6 g 13.5 g 2.1 g	
27火	ごはん	けんちん汁 ほきのみそオイル蒸し ひじきサラダ	牛乳 ひじき 豆腐 みそ ホキ	ごぼう だいこん 長ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 こんにゃく さとう ごま油 油	514 kcal 23.7 g 15.1 g 1.6 g	
28水	ごはん	キムチ肉団子汁 まだいの磯マヨ焼き たくあんあえ	牛乳 青のり 鶏肉 豚肉 みそ まだい	たまねぎ はくさい 白菜キムチ漬 長ねぎ 細切たくあん しょうが にんじん 小松菜	金芽米 でんぷん パン粉 油 さとう マヨネーズ(卵なし)	546 kcal 27.7 g 16.9 g 1.4 g	
29木	わかめごはん	春雨スープ 鶏唐揚げ(2こ) のり酢あえ	牛乳 わかめ 角さみのり 鶏肉	えのきたけ はくさい 長ねぎ だいこん きゅうり にんじん 小松菜 しょうが にんにく	金芽米 マロニー でんぷん さとう チョコレート 油	660 kcal 26.5 g 23.5 g 3.1 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

## 「だしで味わう和食」への感想をありがとうございました

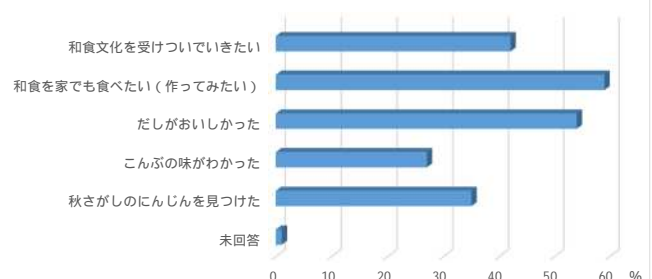
和食の日献立への参加、アンケート回答をありがとうございました。みなさんからいただいた感想や率直な意見、センターへの応援メッセージなど、楽しく読ませていただきました。アンケートの結果と感想を一部紹介します。

### 感想より

- ・だしのあじがよかったから、和食のあじをどこまでも受け継いでいきたい。こんぶだしと、かつおだしがいいにもほかのだしもあるので、毎日みそ汁を飲んでいるので、なにのだしがかんがえて飲もうと思いました。
- ・人参をみつけられなかったからまた、チャレンジしたいです。だしが美味しかったです。
- ・丸缶にニンジンの紅葉があっけりもう秋だなあと思いました。
- ・子どもができた「これが日本しょくだよ」とおしえてあげたくなりました。
- ・家でもよく和食を食べるけど、日本の大事な文化だから、これからも食べていきたいです！
- ・「秋だなあ」と、思っあじわえたからよかったよ。おいしいしょくじだった。
- ・お父さんが料理関係の仕事をしたから動画を見て料理関係のお仕事につきたいとおもった。あとおいしい給食ありがとうございます！
- ・和食を勉強したいです。和食にきょうみをもった。りょう理をしてみたい。
- ・日本文化を大事にし、だしをそれから先の世代に受ついでいきたいです
- ・日本だけではなく国外の、家族にも和食の良さを教えたいです。

### フォームアンケートより

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。

### 「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 適量

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

