

令和7年度



## 2月学校給食予定献立表

安曇野市北部学校給食センター

日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他の組合せ	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		きいろのなかまのたべもの		栄養成分		備考 (変更になる場合があります)	ひとくちメモ		
				主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		小学校					
				たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)			
2月	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 ハムサラダ かまぼこのすまじ汁 節分豆	いわし ロースハム とりにく かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう ロースハム にんじん かまぼこ だいす	にんじん トウモロコシ にんじん かまぼこ だいす	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ さとう	ひまわりゆ 25.0 20.7 3.0	579 29.5 23.6 3.6	kcal g g g	698 29.5 23.6 3.6	kcal g g g		☆ <b>サツマイモ献立</b> ☆ ☆ <b>2月3日の節分にちなんだ献立です。</b> いろいろな鬼を追い払えますように！	
3火	スパゲティ	牛乳	ハッシュポテト グリーンサラダ ミートソース	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん カットトマト	キャベツ えだまめ たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ ハッシュポテト さとう	ひまわりゆ 25.5 24.4 2.2	632 32.6 31.3 3.3	kcal g g g	858 29.0 20.5 3.3	kcal g g g		12種類の食材や調味料を使って、ミートソースを作ります。スパゲティにからめて食べましょう。
4水	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼きおろしりんご入り 千草あえ 根菜豆腐汁	ぶたにく いりたまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが りんご りんごピューレ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん	こめ さとう でんぶん じゃがいも しらたき	ひまわりゆ 23.9 17.6 1.9	572 708 29.0 20.5 2.5	kcal g g g g	708 29.0 20.5 2.5	kcal g g g		☆ <b>西中 家庭科レシピ</b> ☆ ☆ <b>西中2年生の勝野路さんが考えた安曇野特産物を使ったレシピです。</b>
5木	ごはん	牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き 納豆サラダ ペーコンと青菜のスープ	とりにく ドライなっとう ペーコン	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	キャベツ もやし きゅうり にんにく しめじ たまねぎ	こめ	ひまわりゆ 23.6 22.1 2.2	570 716 29.4 27.0 3.0	kcal g g g g	716 29.4 27.0 3.0	kcal g g g	北小 2.4年欠食	なつとう 納豆サラダは、フリーズドライの納豆を 野菜やきざみのりと一緒に、ノンエッグ マヨネーズやしようゆであえました。
6金	ごはん	牛乳	マグロ勝つ！ ささみサラダ 厚揚げのみそ汁 いよかん(いい予感)	マグロカツ ささみフレーク あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし だいこん えのきたけ ながねぎ いよかん	こめ	ひまわりゆ 21.6 17.8 2.1	573 715 26.8 21.1 2.8	kcal g g g g	715 26.8 21.1 2.8	kcal g g g		☆ <b>前期選抜応援献立</b> ☆ マグロ勝つ！やいよかん(いい予感)などを出します。中学3年生の皆さんのがんばる健闘を祈っています。
9月	ごはん	牛乳	ブルコギ炒め 海藻サラダ ワンタンスープ	ぶたにく ツナ なると	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん チングンサイ	にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり もやし	こめ さとう でんぶん ワンタン	ごまあぶら 26.5 16.3 2.3	579 712 32.3 18.7 3.0	kcal g g g g	712 26.8 21.1 2.8	kcal g g g	西中3年欠食 東中3年欠食	かんくてくにりうり 韓国の肉料理、ブルコギです。ブルは、 ひ、火、コギは肉を意味します。タレに漬けこ んだ肉を焼いたり炒めたりします。
10火	ごはん	牛乳	赤魚の香味焼き きんぴらごぼう いものこ汁	あかうお ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう しらたき さとも	ごまあぶら ひまわりゆ いりごま 2.3	582 710 33.2 19.0 2.8	kcal g g g g	710 28.1 16.8 2.3	kcal g g g		こさいろいろ 根菜類がおいしい季節です。ごぼうやに んじん、だいこんなどの根菜類は体をあ たためる働きがあります。
12木	ごめこ 米粉 パン	牛乳	ペンネのトマト煮 まめまめサラダ コンソメスープ	ぶたにく たいず ペーコン	ぎゅうにゅう	にんじん バセリコ	にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり セロリ はくさい	こめこパン さとう パン	ひまわりゆ 25.1 20.9 3.0	608 746 30.5 24.7 4.0	kcal g g g g	746 30.5 24.7 4.0	kcal g g g		パンネはマカロニの仲間です。かたゆで したパンネをトマトソース煮にします。 ごめこパンと一緒に食べましょう。
13金	ツナ ピラフ	牛乳	鶏肉のレモンソース フレンチサラダ コーンスープ チョコプリン	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん かぼちゃベースト	たまねぎ えだまめ レモンじる キャベツ きゅうり もうもろこし はくさい	こめ でんぶん さとう チョコプリン	ひまわりゆ 28.1 22.6 2.9	680 826 32.9 26.4 3.8	kcal g g g g	826 32.9 26.4 3.8	kcal g g g		☆ <b>パンタンайн献立</b> ☆ おたのしみ献立です。給食センターでは 今日も、愛情をこめて作ります。
16月	ごはん (風さやか)	牛乳	わさびコロッケ おかかマヨあえ 安曇野豆腐のすまじ汁 りんごゼリー	わふうつくね ぶたにく どうにゅう	ぎゅうにゅう	アレッタ にんじん みつば	もやし キャベツ だいこん えのきたけ たまねぎ	こめ わさびコロッケ りんごゼリー	ひまわりゆ 20.0 21.9 2.0	637 783 24.2 26.2 2.7	kcal g g g g	783 24.2 26.2 2.7	kcal g g g		☆ <b>安曇野の日</b> ☆ 人気のわさびコロッケは、じばさんたまねぎ、わさび、豚肉、じゃがいもを使い、作 られています。
17火	細うどん	牛乳	和風つくねのあんかけ わさレモンチーズサラダ 米粉のカレーソース	わふうつくね ぶたにく どうにゅう	ぎゅうにゅう	チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり レモンじる にんにく たまねぎ しめじ ながねぎ	ひまわりゆ 27.3 20.5 2.5	629 800 33.6 24.3 3.2	kcal g g g g	800 33.6 24.3 3.2	kcal g g g		☆ <b>新メニュー</b> ☆ わさレモンチーズサラダと米粉のカレー ソースは、新メニューです。味わってね。

日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他	あかのなかまのたべもの	みどりのなかまのたべもの	きいろのなかまのたべもの	栄養成分		備考 (変更になる場合があります)	ひとくちメモ					
				主に体の組織をつくる食品群		主にエネルギーになる食品群		小学校							
				たんぱく質 1群	無機質 2群	3群	4群	炭水化物 5群	脂質 6群						
18 水	ごはん	牛 乳	やきにく 焼肉どんぶりの具 だいじん 大根と枝豆のサラダ じる キムチちゃんこ汁 ミルメークコーヒー	ぶたにく みそ ロースハム とりだんご	ぎゅうにゅう にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし キヤベツ だいこん えだまめ きゅうり はくさい えのきだけ はくさいキムチ ながねぎ	こめ さとう でんぶん ミルメーク コーヒー	ひまわりゆ	594 27.0 18.3 2.8	kcal g g g	724 32.8 21.3 3.6	kcal g g g		きょう 今日はいろいろな野菜がたっぷりの こんだて 献立です。ビタミンやミネラルをしっか からだあつら りとて、体の調子を整えましょう。	
19 木	ごはん	牛 乳	シルバーのものみ漬け焼き さかな 里芋のそぼろ煮 あらわ 油揚げのみそ汁	シルバー とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えだまめ だいこん えのきだけ はくさい	こめ こんにゃく さといも さとう でんぶん	ひまわりゆ	579 28.4 19.3 2.3	kcal g g g	708 34.3 22.2 2.8	kcal g g g		シルバー(銀ヒラス)という魚をもろみみ そ漬けにして焼きます。もろみみそは、コ クと甘みが多いのが特徴です。	
20 金	ごはん	牛 乳	マーボー厚揚げ もやしのナムル もずくのスープ	ぶたにく みそ あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり ながねぎ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら いりごま	ひまわりゆ	576 24.5 21.0 2.5	kcal g g g	706 29.9 24.7 3.2	kcal g g g		カルシウムや鉄分など、成長期の栄養が たっぷりつまった県内産大豆の厚揚げ をマーボー炒めにします。	
24 火	ゆかり ごはん	牛 乳	とりにく 鶏肉のバーベキューソース こんぶ 昆布和え じる スキー汁(新潟県)	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ゆかり	にんにく りんごピューレ オニオンソテー キヤベツ かぶ だいこん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	こめ さとう こんにゃく じやがいも	ごまあぶら	566 26.3 19.3 2.7	kcal g g g	710 33.0 23.4 3.1	kcal g g g		☆ <b>郷土料理「新潟県」☆</b> スキー汁は、だいこんやにんじんをス いた キー板、こんにゃくはシュール、豆腐は 雪にたとえられた汁です。
25 水	ごはん	牛 乳	おやこどん 親子丼の具 なめたけあえ マロニースープ	とりにく いりたまご ぶたにく なると	ぎゅうにゅう みつば チンゲンサイ	にんじん たまねぎ ほししいたけ キヤベツ きゅうり なめたけ	こめ さとう マロニー		563 21.7 16.3 2.4	kcal g g g	692 25.9 18.6 3.3	kcal g g g	東中2年欠食	ながのけん おやこどん 長野県で多く生産されているなめたけ なん ははうどうきのこが使われているでしょ う? 答えは…えのきだけです。	
26 木	コッペ パン (切り込み)	牛 乳	フランクフルト ケチャップ(小袋) あつさりサラダ ホワイトシチュー	フランクフルト とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん きゅうり キヤベツ とうもろこし レモンじる たまねぎ しめじ	コッペパン さとう じやがいも	ひまわりゆ	698 27.9 30.2 302	kcal g g g	858 33.8 36.3 3.8	kcal g g g	東中2年欠食	さむ まいにち 寒い毎日ですが、真沢山のあたたかい たら ホワイトシチューを食べて、体があたた まりますように!	
27 金	ごはん	牛 乳	ほのかあちゃんみそソース きりほしらん にもの 切り大根の煮物 しる 吉野汁	ほき みそ ぶたにく くちわ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん	きりほしらん えだまめ ごぼう はくさい ながねぎ	こめ でんぶん さとう	ひまわりゆ すりごま	572 27.2 14.8 2.3	kcal g g g	703 32.6 16.9 3.0	kcal g g g	東中2年欠食	ほたか てづく う、白すりごまなどで作ったソースを あ 揚げた魚(ほき)にかけます。	

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

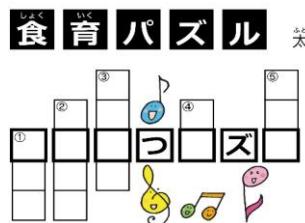
※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵・乳を含む製品を生産しています。

※ 主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。

※ アレルギー等により明細献立、食品の成分配合表が必要な場合はセンターまで連絡してください。

## 1日3食 望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎ  
る生活を続けていると、生活習慣  
病になりやすくなります。1日3  
食を規則正しく食べ、主食、主菜、  
副菜をそろそろ栄養バランスのよ  
い食事を心がけましょう。

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。  
太枠の中に言葉があらわれます。

- にほん地図と○○○地図。
- 朝に東からのぼって、西に下る。
- 夜遅くまで起きていること。
- フランスの首都。
- 量の単位。キロ〇〇〇。



保護者の方へ 【給食費納付のお願い】  
口座引き落とし日△3月2日(月)△  
今年度最終となります。  
ご協力をよろしくお願ひいたします



### ☆2月4日は西中学校 家庭科レシピ☆

こんげつ  
今月は、西中学校2年生の勝野路さんが考案して  
くれた「豚肉の生姜焼き おろしりんご入り」を出し  
ます。勝野さんは、安曇野の特産物、安曇野豚や  
玉ねぎ、りんごについて詳しく調べ、その良さを  
活かしたレシピを考えてくれました。  
味わっていただきましょう。お楽しみに!



※パズルの答えは右下を見てね！これを整えて、元気な毎日を過ごそう。