

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

今日の給食目標

病気を予防する食事をしよう

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		中学校			
				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)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)			
				1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実	食塩相当量(g)	食塩相当量(g)	食塩相当量(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 かまぼこのすまし汁 <div>よくかんで たべましょう</div> <div>節分豆</div>	いわし ロースハム とり かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トウモロコシ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ うめ	こめ さとう	ひまわりゆ	579 kcal 25.0 g 20.7 g 3.0 g		698 kcal 29.5 g 23.6 g 3.6 g		☆ 節分献立 ☆ 2月3日の節分にちなんで献立です。 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	632 kcal 25.5 g 24.4 g 2.2 g		858 kcal 32.6 g 31.3 g 3.3 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	572 kcal 23.9 g 17.6 g 1.9 g		708 kcal 29.0 g 20.5 g 2.5 g		☆ 西中 家庭科レシピ ☆ 西中2年生の勝野路さんが考えた安曇の郷土産物を使ったレシピです。	
5木	ごはん	牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き 納豆サラダ ベーコンと青菜のスープ	とり ドライなっとう ベーコン	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 ノンエッグ マヨネーズ ひまわりゆ	ひまわりゆ	570 kcal 23.6 g 22.1 g 2.2 g		716 kcal 29.4 g 27.0 g 3.0 g	北小 2.4年欠食	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ょうゆであえました。	
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 ささみフレック あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん えのきたけ ながねぎ いよかん	こめ	ひまわりゆ	573 kcal 21.6 g 17.8 g 2.1 g		715 kcal 26.8 g 21.1 g 2.8 g		☆ 前期選抜応援献立 ☆ マグロ勝つ！やいよかん(いい予感)などを出します。中学3年生の皆さんの健康を祈っています。	
9月	ごはん	牛乳	プルコギ炒め 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 チンゲンサイ	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	ごまあがら	579 kcal 26.5 g 16.3 g 2.3 g		712 kcal 32.3 g 18.7 g 3.0 g	西中3年欠食 東中3年欠食	韓国の肉料理、プルコギです。プルは、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	あかうおの香味焼き 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 さといも	ごまあがら ひまわりゆ いりごま	582 kcal 28.1 g 16.8 g 2.3 g		710 kcal 33.2 g 19.0 g 2.8 g		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	こめ 米粉 パン	牛乳	パンネのトマト煮 まめまめサラダ コンソメスープ	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	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 さとう パンネ	ひまわりゆ	608 kcal 25.1 g 20.9 g 3.0 g		746 kcal 30.5 g 24.7 g 4.0 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。米粉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	とり とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん かぼちゃペースト	たまねぎ えだまめ レモンじる キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい	こめ でんぶん さとう チョコプリン	ひまわりゆ	680 kcal 28.1 g 22.6 g 2.9 g		826 kcal 32.9 g 26.4 g 3.8 g		☆ バレンタイン献立 ☆ 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 安曇野豆腐のすまし汁 りんごゼリー	ロースハム かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	アレック 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 ノンエッグ マヨネーズ	637 kcal 20.0 g 21.9 g 2.0 g		783 kcal 24.2 g 26.2 g 2.7 g		☆ 安曇野の日 ☆ 人気のわさびコロッケは、地場産の玉ねぎ、わさび、豚肉、じゃがいもを使い、作られています。	
17火	ほろ細うどん	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 とうにゅう	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	うどん さとう でんぶん きくいも	ひまわりゆ なたねあがら	629 kcal 27.3 g 20.5 g 2.5 g		800 kcal 33.6 g 24.3 g 3.2 g		☆ 新メニュー ☆ 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		中学校			
				たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群						
				魚・肉・卵・豆・乳製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実						
18水	ごはん	牛乳	やきにく焼肉どんぶりの具 たいこんローソハム えだまめ大根と枝豆のサラダ じゅ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 キャベツだいこん えだまめきゅうり はくさいえのきたけ はくさいキムチ ながねぎ	こめ さとう でんがん ミルメーク コーヒー	ひまわりゆ	594 kcal 27.0 g 18.3 g 2.8 g	724 kcal 32.8 g 21.3 g 3.6 g		きょう やさい 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りとって、体の調子を整えましょう。		
19木	ごはん	牛乳	シルバーのもろみ漬焼き さといも里芋のそぼろ煮 あぶらあげみそ あぶらあげみそ汁	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 えのきたけ はくさい	こめ こんにゃく さといも さとう でんがん	ひまわりゆ	579 kcal 28.4 g 19.3 g 2.3 g	708 kcal 34.3 g 22.2 g 2.8 g		シルバー(銀ヒラス)という魚をもうみみそ漬けて焼きます。もうみみそは、コクと旨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 でんがん	ひまわりゆ ごまあぶら いりごま	576 kcal 24.5 g 21.0 g 2.5 g	706 kcal 29.9 g 24.7 g 3.2 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 こんが昆布和え しゅうにいがけけんスキー汁(新潟県)	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう しおこんが	にんじん ゆかり	にんにくりんご ビュレ オニオンソー キャベツ 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 じゃがいも	ごまあぶら	566 kcal 26.3 g 19.3 g 2.7 g	710 kcal 33.0 g 23.4 g 3.1 g		☆郷土料理「新潟県」☆ スキー汁は、だいこんやにんじんをスキー板、こんにゃくはシュプール、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	にんじん みつば チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり なめたけ	こめ さとう マロニー		563 kcal 21.7 g 16.3 g 2.4 g	692 kcal 25.9 g 18.6 g 3.3 g	東中2年欠食	ながのけん おお せきさん 長野県で多く生産されているなめたけは何というきのこが使われているでしょう？ 答えは…えのきたけです。		
26木	コッパ パン (切り込み)	牛乳	フランクフルト ケチャップ(小袋) あっさりサラダ 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 キャベツ とうもろこし レモンじる たまねぎ しめじ	コッパパン さとう じゃがいも	ひまわりゆ	698 kcal 27.9 g 30.2 g 302 g	858 kcal 33.8 g 36.3 g 3.8 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	ほきのかあちゃんみそソース きりぼしだいこん にもの切干大根の煮物 よしのしる吉野汁	ほき みそ ぶたにく ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん えだまめ ごぼう はくさい ながねぎ	こめ でんがん さとう	ひまわりゆ すりごま	572 kcal 27.2 g 14.8 g 2.3 g	703 kcal 32.6 g 16.9 g 3.0 g	東中2年欠食	ほたか てづく 比叡高の手作りかあちゃんみそやさとししづ、白すりごまなどで作ったソースをう、きか揚げた魚(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。

安曇野市北部学校給食  
センターホームページ



安曇野市学校給食Instagram



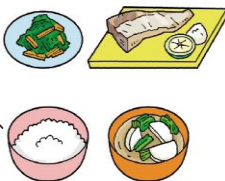
@AZUMINOSI\_GAKKOUKYUSHOKU

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いいたします

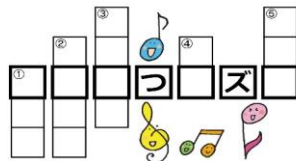


## 1日3食 望ましい食生活を

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、  
副菜をそろえて栄養バランスのよ  
い食事を心がけましょう。



## 食育パズル



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。

- ① はん地図と○○○地図。
- ② 朝に東からのぼって、西に沈む。
- ③ 夜遅くまで起きていること。
- ④ フランスの首都。
- ⑤ 量さの単位。キロ○○○。

## ☆2月4日は西中学校 家庭科レシピ☆

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。