



令和5年度5月

こんだてカレンダー

安曇野市南部学校給食センター

月	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの・その他	材料 と はたらき						エネルギー kcal		欠食 お知らせ	給食センターより		
				おもにからだの そしきをつくる		おもにからだの ちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		たんぱく質 g	脂質 g				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群						
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	脂質	食塩相当量 g					
1月	ごはん		肉しゅうまい (小2こ:中3こ) じゃがいもとしらすのサラダ はるさめスープ	肉しゅうまい ベーコン	牛乳 味付ちりめん	人参 パセリ	紫たまねぎ きゅうり たまねぎ とうもろこし 白菜	ごはん じゃがいも マロニー	油	小	598 19.7 21.3 2.3	中	774 24.9 27.3 3.1	三郷中 3年欠食	
2火	ごはん		肉どんぶりの臭 からしまヨあえ ごまみそ汁	豚肉 ハム 油揚げ みそ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	たまねぎ きゅうり ごぼう もやし とうもろこし 大根	ごはん しらたき さとう	油 ノエグ マヨネーズ 白すりごま	小	600 25.3 23.7 2.2	中	742 31.2 28.4 2.8	豊科南小 2年欠食	
8月	たけのこ ごはん		かつおのカレー揚げ 磯香あえ 五目汁 かしわもち	油揚げ かつお かまぼこ	牛乳 ぎざみのり 乾燥わかめ	人参 チンゲン菜	干しいたけ たけのこ もやし たまねぎ 白菜 枝豆 キャベツ しめじ	ごはん さとう でんぷん 米粉 かしわもち	油	小	611 31.3 16.7 3.0	中	734 38.6 19.4 3.9	こどもの日 献立	
9火	ごはん		豚肉のみそ漬け焼き ブロッコリーサラダ かみなり汁	豚肉 絞豆腐	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ 人参	キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん さとう こんにゃく	油 ごま油	小	595 26.8 23.4 2.1	中	744 33.1 28.2 2.7		
10水	ほそ 細うどん		えびいかかきあげ アスパラと大根のサラダ 山菜きつねうどん汁	えびいかかきあげ 鶏肉 油揚げ	牛乳	アスパラ 人参	大根 白菜 たけのこ なめこ たまねぎ わらび しめじ 長ねぎ	細うどん	油	小	596 26.2 23.6 2.0	中	776 33.1 29.4 2.5		アスパラガスは5月から6月が旬です。アスパラギン酸という疲れをとるアミノ酸が豊富です。
11木	ごはん		いかの和風マリネ (ひとり2こ) 3色あえ 豚白菜汁	いか 豚肉 みそ	牛乳	赤パプリカ 小松菜 人参	たまねぎ 長ねぎ とうもろこし キャベツ 白菜 ごぼう 黄パプリカ	ごはん でんぷん 米粉 さとう こんにゃく	油	小	595 26.7 18.5 2.6	中	734 32.2 21.4 3.2		「マリネ」とは甘酢につける調理方法のことをいいます。
12金	ごはん		厚揚げのそぼろあんかけ 春雨サラダ やさいスープ	厚揚げ 鶏ひき肉 豚肉	牛乳	人参	キャベツ たまねぎ しめじ きゅうり セロリー 大根	ごはん さとう でんぷん マロニー	油 ごま油	小	582 23.6 21.3 2.5	中	754 32.7 27.5 3.1	豊科南小 1年欠食	厚揚げは豆腐を厚めに切って水分を切り、油で揚げたものです。生揚げともいいます。
15月	ごはん		白身魚のレモンソース 枝豆入りおひたし さつまいものみそ汁	マンダイ 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	レモン汁 キャベツ 枝豆 きゅうり 白菜 大根	ごはん でんぷん 米粉 さとう さつまいも	油 ごま油	小	646 28.1 22.9 2.4	中	811 34.5 27.4 3.0		マンダイという白身の魚を使います。深さ500mの海に生息する深海魚で、重さ300kgにもなる大きな魚です。
16火	こめこ 米粉パン		豚肉のトマト煮 フルーツ白玉 あっさりコーンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	トマト 人参 チンゲン菜	セロリー たまねぎ しめじ みかんシロップ漬け パインシロップ漬け とうもろこし 枝豆 白菜	米粉パン じゃがいも さとう サイダーゼリー 白玉団子	オリーブ油	小	688 30.6 22.7 3.0	中	865 38.1 27.0 4.1		◇献立は都合により変更することがあります。
17水	ごはん		とうふのカレーそぼろ煮 みそドレサラダ えびだんご汁 ヨーグルト	豚ひき肉 絞豆腐 ささみ えび団子 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	たまねぎ キャベツ 白菜 きゅうり たけのこ	ごはん さとう でんぷん	油	小	636 29.2 21.7 2.4	中	773 35.3 24.9 3.3		◇主食のめん類は、そば粉の取り扱いがある工場で作っています。

	主食	主菜 副菜 汁もの・その他	材料 と はたらき						エネルギー kcal			欠食 お知らせ	給食センターより
			おもにからだの そしきをつくる		おもに からだの ちようしをととのえる		おもに エネルギーになる		たんぱく質 g		食塩相当量 g		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 g				
			たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	脂質					
【栄養価】							たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g				
18 木	ごはん (風さやか)	あじの南蛮漬け かお 香りびたし とりごぼう汁 デコボン	あじ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ もやし ごぼう デコボン	白菜 きゅうり 大根	ごはん 米粉 でんぷん さとう こんにゃく	油 ごま油	小 576 26.9 17.4 2.4	中 712 32.2 20.1 2.9	三郷小 4年欠食	 <p>「安曇野の日」とは… 安曇野産食材や 特産品を使い、 郷土料理を取り入 れた献立を楽しむ 日です。毎月19日 の食育の日ごろに 行います。</p>
19 金	黒豆 ごはん	とりにく 鶏肉のくわ焼き アスパラサラダ わかたけ汁 若竹汁	黒豆 鶏肉 ハム かまぼこ 豆腐	牛乳 乾燥わかめ	アスパラ 人参	キャベツ えのき たけのこ 白菜	ごはん でんぷん 米粉	ノイック マヨネーズ	小 597 27.7 24.1 2.2	中 753 34.1 29.0 2.8	豊科南小 1.2年欠食 安曇野の日		
22 月	ごはん	さばの生姜焼き たけのこの煮物 なめこ汁	さば 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 きぬさや	たけのこ たまねぎ 大根 なめこ 長ねぎ	ごはん こんにゃく さとう	油	小 643 29.2 28.4 2.0	中 807 36.3 34.7 2.6			
23 火	抹茶と 甘納豆の パン	とり 鶏とブロッコリーのソテー ツナマヨネーズあえ オニオンポテトスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 粉寒天 こんにゃく寒天	赤ハブリカ ブロッコリー 人参 小松菜	エリンギ きゅうり もやし たまねぎ とうもろこし	抹茶と甘納豆の パン さとう じゃがいも	オリーブ油 ノイック マヨネーズ	中 674 29.4 26.9 3.7	中 841 36.2 32.5 4.8	新茶の季節にあわせて抹茶 入りのパンにしました。		
24 水	中華めん	にらまんじゅう (ひとり2こ) 糸かまぼこのサラダ みそラーメン汁 ももゼリー	にらまんじゅう かまぼこ 豚肉 なると みそ	牛乳	小松菜 人参 チンゲン菜	キャベツ たまねぎ たけのこ とうもろこし 長ねぎ	黄ハブリカ もやし きくらげ とうもろこし 長ねぎ	中華めん ももゼリー	油	中 611 28.0 16.2 3.4	中 761 34.4 18.6 4.3	 <p>安曇野市はオースト リアのグラムザッパと 姉妹都市です。 ドイツ語ではスープを 「ズッペ」、サラダを 「ザラート」といいま す。オーストリアを食 べて知りましょう!</p>	
25 木	ピラフ	バックヘンデル(ウィーン風万代 丼) クラウトザラート クノブラオホスツペ(リンカウリ-ス-)	ハム 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 いんげん	キャベツ レモン汁 しめじ とうもろこし 大根 マッシュルーム たまねぎ	紫キャベツ しめじ とうもろこし 大根 マッシュルーム さとう 米粉	ごはん 薄力粉 パン粉 さとう 米粉	油 オリーブ油	中 601 27.6 23.5 3.0	中 745 33.5 28.4 3.7		オーストリア 献立
26 金	ごはん	まぜっこサラダ あまなつ 甘夏 こんがい 根菜カレー	糸削り 豚肉	牛乳 しらす干し	人参	もやし たまねぎ れんこん 大根 あまなつ	きゅうり ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	白いりごま 油	中 577 21.6 19.4 1.8	中 722 26.1 22.9 2.5		
29 月	ごはん	いわしのかば揚げ カラフルサラダ とうもろこし 豆乳汁	いわし 厚揚げ みそ 豆乳	牛乳	赤ハブリカ 人参 小松菜	キャベツ 黄ハブリカ 大根 たけのこ しめじ	ごはん でんぷん 米粉 さとう こんにゃく	油 野菜いっぱい ドレッシング	中 624 25.6 22.9 2.1	中 776 31.0 27.2 2.8	豆乳は大豆を水に浸してす りつぶし、水を加え煮つめ たものです。		
30 火	キムタク ごはん	いかナゲット (小2こ:中3こ) あっさりポテトサラダ みそワタンスープ	ベーコン いかナゲット 豚ひき肉 みそ	牛乳	人参 チンゲン菜	白菜キムチ漬け つぼ漬け きゅうり とうもろこし 干しいだけ 白菜 長ねぎ	きゅうり ごぼう	ごはん じゃがいも 乾燥わんたん	油	中 594 21.5 23.0 3.4	中 752 26.7 28.6 4.6	 <p>南部給食センター ホームページ ご覧ください! 「安曇野市南部学校給 食センター」と検索し てください。</p>	
31 水	ごはん	オムレツデミグラスソース ピーズサラダ コーンとレタスのスープ	オムレツ ツナ いんげん豆 大豆 ベーコン	牛乳	人参	エリンギ レタス マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし	ごはん さとう でんぷん	油	中 592 23.1 21.7 2.9	中 736 27.7 25.3 3.7	三郷中 2年欠食		

新学期が始まって1か月。疲れが出てくる人もいないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをととのえましょう。



朝ごはんの効果



今月の給食費
口座引落日
ご協力をお願いします

