




今月の給食目標

学校給食の目的を知り、決まりを守って楽しい食事にしよう



日	曜	主食	牛乳	◇主菜 ◇副菜 ◇汁もの ◇その他	栄養価				材料と働き						備考 (変更になる場合があります)	ひとくちメモ			
					エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	主に身体の組織を作る			主に身体の調子を整える					主にエネルギーになる		
									たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物		脂質 6群					
												肉 魚 卵 大豆	牛乳 小魚 海藻				緑黄色野菜	淡色野菜・果物	米 パン 麺 芋 砂糖
kcal	g	g	g	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	4群	5群	6群										
7	金	ごはん (焼肉丼)	牛乳	◇焼肉丼の具 ◇梅香あえ ◆いちごクレープ ◇ワンタンスープ	小中	574 725	21.9 27.3	19.0 22.6	2.5 3.3	ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゅう なにじん	にんにく たまねぎ もやし きゅうり ながねぎ	しょうが キャベツ だいこん しいたけ	こめ さとう ワンタン いちごクレープ	ひまわりゆ こま	南小1年欠食 北小1年欠食 西小1年欠食	★今年度の給食が始まります★ 学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける役割があります。また、この献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。ご家庭と一緒に確認していただき、話題にしてみてください。		
10	月	ごはん	牛乳	◇厚揚げのねぎ味噌がけ ◇のりマヨサラダ ◇マロニースープ ◆ヨーグルト	小中	599 742	25.9 32.0	18.4 22.8	2.1 2.7	あつあげ とりひきにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり ヨーグルト	にんにく チンゲンサイ	ながねぎ キャベツ えだまめ たまねぎ だけこのこ	こめ さとう でんぷん マロニー	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネース	南小1年欠食 北小1年欠食 西小1年欠食	ひまわりゆ こま	南小1年欠食 北小1年欠食 西小1年欠食	★今年度の給食が始まります★ 学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける役割があります。また、この献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。ご家庭と一緒に確認していただき、話題にしてみてください。
11	火	ごはん	牛乳	◇豚肉のしょうが炒め ◇きゅうりとささみの華風あえ ◇ふわふわ汁	小中	591 726	26.5 31.9	18.7 24.0	2.2 3.1	ぶたにく ささみ だいこん とうふ	ぎゅうにゅう	にんにく あかパプリカ	しょうが たまねぎ きゅうり えのきたけ ながねぎ	こめ さとう ぶ	ひまわりゆ こまあぶら	南小1年欠食 北小1年欠食 西小1年欠食	ひまわりゆ こま	南小1年欠食 北小1年欠食 西小1年欠食	★今年度の給食が始まります★ 学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける役割があります。また、この献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。ご家庭と一緒に確認していただき、話題にしてみてください。
12	水	ごはん	牛乳	◇鶏肉のりんごソース ◇ごまあえ ◇豚汁	小中	597 731	26.7 31.5	21.9 25.2	2.4 2.9	とりにく ハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんにく	しょうが たまねぎ もやし きゅうり だいこん しめじ	こめ さとう こんやく じゃがいも	すりごま ねりごま	西小1年欠食	ひまわりゆ こま	西小1年欠食	★今年度の給食が始まります★ 学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける役割があります。また、この献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。ご家庭と一緒に確認していただき、話題にしてみてください。
13	木	まる丸パン (横割り)	牛乳	◇ハンバーグ ◇コールスローサラダ ◇ABCスープ	小中	633 793	25.2 31.1	24.5 30.2	2.7 3.6	ハンバーグ パーコン	ぎゅうにゅう	にんにく パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ はくさい たまねぎ	まるはん さとう ABCマカロニ	ひまわりゆ	南小1年欠食 北小1年欠食 西小1年欠食	ひまわりゆ こま	南小1年欠食 北小1年欠食 西小1年欠食	★今年度の給食が始まります★ 学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける役割があります。また、この献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。ご家庭と一緒に確認していただき、話題にしてみてください。
14	金	ごはん	牛乳	◇ポークカレー ◇海藻サラダ ◇フルーツ白玉	小中	610 771	19.4 23.6	14.9 17.5	2.1 2.8	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんにく	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり もも みかん パイン	こめ じゃがいも カラフルボール	ひまわりゆ	南小1年欠食 北小1年欠食 西小1年欠食	ひまわりゆ こま	南小1年欠食 北小1年欠食 西小1年欠食	★月に1回のカレーの日です★ 今月はポークカレーです。ポークは、 ○○肉です。
17	月	ゆかり ごはん	牛乳	◇鶏肉のくわ焼き ◇青大豆のマリネ ◇祝いすまし ◆お祝いゼリー	小中	633 754	26.8 31.3	20.5 22.9	2.5 3.2	とりにく ツナ なると	ぎゅうにゅう	にんにく みつば	えだまめ きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぷん こめこ	ひまわりゆ	南小1年欠食 北小1年欠食 西小1年欠食	ひまわりゆ こま	南小1年欠食 北小1年欠食 西小1年欠食	★入学・進級お祝い献立★ 新1年生も給食が始まりました。新しいクラスのお友だちや先生とおいしく食べてください。
18	火	細 うどん	牛乳	◇ちくわの磯辺揚げ ◇ポテトサラダ ◇山菜うどん汁	小中	630 791	25.7 32.1	22.4 27.2	2.9 3.5	ちくわ ハム とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんにく	きゅうり とうもろこし しめじ ながねぎ	ほろうどん じゃがいも	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネース	南小1年欠食 北小1年欠食 西小1年欠食	ひまわりゆ こま	南小1年欠食 北小1年欠食 西小1年欠食	★今年度の給食が始まります★ 学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける役割があります。また、この献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。ご家庭と一緒に確認していただき、話題にしてみてください。
19	水	ごはん	牛乳	◇いかの香味焼き ◇昆布あえ ◇たまごスープ	小中	562 702	27.2 31.6	12.0 13.0	2.5 3.2	いか かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんにく チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ だけこのこ	こめ でんぷん	ひまわりゆ	南小1年欠食 北小1年欠食 西小1年欠食	ひまわりゆ こま	南小1年欠食 北小1年欠食 西小1年欠食	★今年度の給食が始まります★ 学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける役割があります。また、この献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。ご家庭と一緒に確認していただき、話題にしてみてください。
20	木	ごはん (風さやか)	牛乳	◇ありが豚のキムチ炒め ◇なめたけあえ ◇安曇野汁 ◆あんずっこゼリー	小中	572 711	22.8 27.8	16.8 19.2	1.6 2.1	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんにく いら	しょうが はくさい キャベツ なめたけ ながねぎ	こめ でんぷん さとう	ひまわりゆ	南小1年欠食 北小1年欠食 西小1年欠食	ひまわりゆ こま	南小1年欠食 北小1年欠食 西小1年欠食	★安曇野の日★ 安曇野の日は、安曇野市にちなんだ食材をたくさん出します。地元を味わってください。

21	金	ごはん	牛乳	◇ 鮭の塩焼き ◇ まぜっこサラダ ◇ 根菜汁	小中	570 705	25.6 29.6	17.0 18.8	2.0 2.6	さけ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん	きゅうり ごぼう しいたけ	こめ こんにやく でんぶん	ひまわりゆ	東中3年欠食	まぜっこサラダには、玉ねぎが 入っています。玉ねぎは、加熱す ると辛み成分がなくなり、甘く感 じます。
24	月	ごはん	牛乳	◇ 豚肉のカレー風味揚げ ◇ 白菜とツナのあえもの ◇ 鶏ごぼうスープ	小中	604 753	28.1 34.9	22.1 26.6	2.5 2.9	ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい ごぼう たまねぎ えのきたけ ながねぎ	きゅうり ごぼう たまねぎ さとう	こめ こめこ でんぶん さとう	ひまわりゆ こま	東中3年欠食 西中3年欠食	豚肉にはビタミンB1という栄養が あり、体の疲れをとる働きがあり ます。カレー風味の豚肉で、こは んをしっかり食べましょう。
25	火	ごはん	牛乳	◇ かじきのみそ焼き ◇ 浦上そぼろ ◇清見オレンジ ◇ 香キャベツのみそ汁	小中	595 727	30.0 35.4	17.7 20.2	2.4 3.1	かじき 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	ごぼう もやし たまねぎ しめじ はるキャベツ きよみオレンジ	きゅうり ごぼう たまねぎ しいたけ	こめ しらたき さとう	ひまわりゆ	東中3年欠食 西中3年欠食	★長崎県の郷土料理★ 長崎市浦上地区で生まれた料理です。 長崎では「千切りの油炒め」を「そぼ ろ」と言うそうです。
26	水	ごはん	牛乳	◇ 揚げぎょうざ 小 2C 中 3C ◇ もやしのナムル ◇ 八宝菜	小中	617 770	25.2 30.8	23.5 28.2	2.5 3.1	ぎょうざ ぶたにく えび いか うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサ イ	もやし しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい	きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ でんぶん	ひまわりゆ こまあぶら こま	東中3年欠食 西中3年欠食	八宝菜は中華料理です。八=たくさん の、宝=宝石、菜=おかずの意味があり 「宝石のような鼻がたくさん入ったお かず」から名づけられました。
27	木	黒糖 コッペ パン	牛乳	◇ オムレツのミートソースがけ ◇ フラワーサラダ  ◇ 春野菜のポトフ	小中	655 830	24.9 31.1	25.8 31.8	3.1 4.0	オムレツ ひきにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	ブロッコ リー にんじん パセリ	にんにく たまねぎ トマト カリフラワー とうもろこし はるキャベツ	ごぼう たまねぎ さとう じゃがいも	ひまわりゆ	西中3年欠食	ブロッコリーやカリフラワーは、 花野菜の仲間です。黄色の花にな る前のつぼみの部分を食べていま す。	
28	金	ごはん	牛乳	◇ ホキのカップ焼き ◇ つぼ漬けあえ ◇ けんちん汁	小中	587 729	25.8 30.8	18.7 21.9	2.6 3.3	ホキ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ つぼづけ しめじ ながねぎ	きゅうり ごぼう たまねぎ	こめ さといも	こまあぶら	ホキは、白身魚です。お店では、 あまり見かけませんが、クセがな く食べやすい魚です。焼き物、揚 げ物によく合います。	

※ 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
 給食センターまで連絡してください。

- 12日 穂高南小学校、穂高北小学校
1年生給食開始
- 13日 穂高西小学校1年生給食開始
- 17日 入学・進級お祝い献立
- 20日 安曇野の日
- 25日 長崎県の郷土料理

入学・進級



「なたねあぶら」と「ひまわりゆ」を
いただきました♪

学 校 給 食 の 目 標

- 一 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 二 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むこ
とができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 三 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 四 食生活が自然の恩恵の上になり立つものであることについての理解を深め、
生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 五 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての
理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 六 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 七 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

こんだてひょう ざいりょう ぶぶん ふとし
 献立表の材料の部分、太字の「なたねあぶら」と「ひまわりゆ」にお気づきでしょうか。
 この文字で記載されている時に使う油は、JAあづみ管内の住民でつくるNPO法人「JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしん」の菜の花プロジェクト
 あづみの
 安曇野のみなさんから給食センターにいただいたものです。この油は、安曇野市と松本市梓川地区で栽培された菜の花とひまわりの種から作られています。
 「地元の子ども達に味わってもらいたい」という思いで作ってくださっているそうです。
 給食として出てくると、目で確認することの難しい油ですが、数量限定なので、注目して食べてみてくださいね。