<u> </u>				。 6 月学校給食予定献立表									安曇野市北部学校給食センター				
	今月の給食目標 骨や歯を丈夫にしよう 清潔な食事をしよう °°°																
栄養価								材料と働き						備考			
В	曜	主食	牛乳	おかず		エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量	主に身体の たんぱく質)組織を作る 無機質		身体の調子を整える	主にエネル炭水化物	ギーになる 脂質	(変更に なる場合 がありま	ひとくちメモ
						kcal	æ	g	g	1群 肉魚卵大豆	2群 生乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 米パン麺芋砂糖	6群 油脂	a b b c b c c c c c c c c c c	
1	木	後パン	牛乳	 ☆ ポテトカップかぼちゃグラタン ☆ ツナコーンサラダ ◇いちごシ ャム ☆ ミネストローネ 	小中	651 787	26.4 31.1	25.0 28.7	2.1 2.6	ツナ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃにんじんパセリ	とうもろこし だいこん キャベツ きゅうり カットトマト セロリ たまねぎ	しょくパン じゃがいも さとう こむぎこ	ひまわりゆ オリーブオイ ル	西小 5年欠食 東中 スタサポ欠食	豁食では、サラダやスープで多くの野 菜が取れるようにご美しています。 首の野菜は荷種類になるかな?
2	金	ごはん	牛乳	◇ 酢豚 ◇ かみかみサラダ ◇ もずくスープ	小中	653 821	21.5 25.8	27.7 34.4	3.0 3.9	ぶたにく さきいか かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン あかパプリ カ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ きパプリカ ごぼう キャベツ きゅうり ねぎ	こめ じゃがいも でんぶん さとう	ひまわりゆ	南小1.4年欠食 北小わかくさ欠 食 西小5年欠食	6月4日はむし歯子防デーです。 給 資でもかみ応えのある食べ物、カル シウムの多い食べ物など歯に食い食 べ物を取り入れています。 歯や口の
5	月	ごはん	牛乳	◇ 薫り豆腐の師とじ◇ 権ごまあえ◇ 雲片洋 ◇味付けのり	小中	594 714	23.8 27.9	16.6 18.4	2.3 3.0	こおりどうふ さつまあげ とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん みつば	たまねぎ キャベツ もやし ねりうめ ほししいたけ たけのこ れんこん	こめ さとう でんぷん	ひまわりゆ ねりごま ごまあぶら	よくかんで べましょう。	健康は体全体の健康につながります。 しっかりかむことも意識したいですね。
6	火	離 うどん	牛乳	◇ イカと野菜のチヂミ◇ 海藻サラダ◇ 肉うどん汁	小中	598 737	27.1 32.4	18.3 21.2	2.2 2.8	いか ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう かいそうミッ クス わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり ほししいたけ たまねぎ しめじ ねぎ	うどん こむぎこ でんぷん		西小 4年欠食	チヂミは、朝鮮料準億の一つです。お好 み焼きとよく似ていますが、生地をゆ るく作るので、うすく草たい形になり ます。
7	水	ひじき ごはん	牛乳	◇ 鶏と複菜のつくね◇ きゅうりの酢の物◇ 旨菜スープ ◆権ゼリー	小中	670 836	26.2 31.8	24.5 29.4	2.8 3.7	とりにく つくね かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	れんこん ごぼう きゅうり キャベツ もやし はくさい たまねぎ	こめ さとう うめゼリー さといも	ひまわりゆ		ひじきは銃分、後物線線、カルシウムが豊富です。和食に欠かせない食材を大切にしたいですね。
8	木	ごはん	牛乳	◇ シルバーの香味焼き◇ アスパラ人りじゃがいもそぼろ◇ ふわふわ芥	小中	580 730	20.6 25.2	16.6 19.5	3.0 4.0	シルバー とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガ ス	えのき ねぎ	こめ じゃがいも さとう でんぷん ふ	JAひまわりは	南小 5年欠食	アスパラは、巻〜夏が旬の野菜です。 でも、今年はいつもの年より巻のアス パラの収穫量が少ないそうです。
9	金	ごはん	牛乳	◇ トンカツ◇ マカロニサラダ◇ 気後と監揚げのみそ済	小中	577 729	24.7 30.6	16.1 18.7	2.3 3.0	ぶたにく ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん しめじ	こめ さとう マカロニ パンこ でんぷん	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネーズ	南小 5年欠食 北小 4年欠食	電学生は週末に甲保運の大会が行われます。「相手に勝つ」「自分に勝つ」 トンカツで栄養補給、疲労間復です。
12	月	ごはん	牛乳	◆ チンジャオロースー◇ 中華サラダ◇ わかめスープ ◆ヨーグルト	小中	627 768	28.3 34.1	23.8 28.1	2.7 3.4	ぶたにく ささみフレー ク かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	ピーマン あかパプリ カ にんじん	しょうが もやし たけのこ キャベツ きゅうり たまねぎ えのき	こめ でんぷん さとう マロニー	ひまわりゆ ごまあぶら ごま	南小 5年欠食	ヨーグルトは発乳がら作られます。歯 やあごをじょうぶにするカルシウムが たくさん答まれています。
13	火	養豊と 縄の ごはん	牛乳	 ☆ 五首師焼き ◇ 小松菜のごまあえ ◇ 厚揚げのみそ洋 	小中	578 718	28.8 35.8	19.2 22.9	2.5 3.2	ごもくたまご やき あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えだまめ もやし たまねぎ しめじ はくさい うめ	さとう	すりごま		接管の登録色と権の赤色が鮮やかなごはんです。 師焼きの養色、 派松歳の縁にも発音してください。
14	水	ごはん	牛乳	◇ 鯖の塩麹焼き ◇ ひじきと大豆の五曽煮 ◇ こしね汁 ◆ミニトマト	小中	573 714	24.0 30.2	18.4 21.9	1.7 2.2	さば さつまあげ だいず ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ミニトマト	れんこん しいたけ ねぎ ごぼう	こめ さとう こんにゃく	ひまわりゆ		☆ 群馬県の棚王料理 ☆ 「 こしね 」は軽馬県の特産物の鎖党 学です。わかるかな~?
	l I		1		1			1	1	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコ	きゅうり	こめこパン	ひまわりゆ		きゅうしょく こめこ ながのけんさん こめこ

とりにく ぶたにく

件 件 ② 対リーンサラダ ◇ クリームシチュー

小中

572 718

23.9 29.6

19.4 23.2

2.4 3.0

米粉

パン

15 木

ぎゅうにゅう なまクリーム

リー にんじん パセリ

きゅうり とうもろこし たまねぎ

こめこパン さとう じゃがいも

北小 5年欠食

バター

きゅうしょく こめ こ 給食の米粉パンは長野県産の米粉

と小麦たんぱくを含わせた県独自 の粉を使用しています。

16	金	ごはん	牛乳	◇ 厚揚げのねぎみそがけ◇ 崑布あえ◇ 複葉田舎洋 ◆がまんじゅう	小中	628 784	26.6 32.8	28.1 34.6	2.1 2.6	あつあげ とりひきにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん たまねぎ	こめ さとう さといも でんぷん みずまんじゅう	JAなたねあぶ ら	北小 5年欠食	6月16日は「和菓子の当」です。 参 自は総貨前の「就まんじゅう」で、 日本の味を感じてください。
19	月	ごはん (風さやか)	牛乳	◇ にじますのつぶら揚げ◇ 梅香あえ ◆ワインゼリー◇ ありが籐の籐洋	小中	619 780	21.3 26.4	23.4 29.0	2.0 2.6	にじます ぶたにく (ありが豚) とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん きゅうり ごぼう たまねぎ ねぎ えのき うめ	こめ さとう こんにゃく じゃがいも	ひまわりゆ ごま	北小 5年欠食	☆ 安曇野の日 ☆ 安曇野の日☆ 安曇野市の「地域食材の日」です。 普段も地域の食材を取り入れていますが特に安曇野を意識した献笠にし
20	火	中華麺	牛乳	◇ ジャーマンポテト◇ のり酢あえ◇ しょうゆラーメンスープ	小中	580 730	22.8 27.8	16.0 18.6	2.3 3.1	ウィンナー やきぶた なると	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく ねぎ とうもろこし	ちゅうかめん じゃがいも	ひまわりゆ		すが特に女妻野を急減した駅立にしています。間科のにじます、三郷のありが膝、地元の野菜・豆腐・みそを使用します。
21	水	ごはん	牛乳	◇ 豚肉のしょうが焼き◇ きんびらごぼう◇ 玉ねぎのみそ汁	小中	667 807	28.2 31.6	13.4 17.4	2.3 2.9	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ しめじ	こめ こんにゃく さとう	ひまわりゆ ごま		勝肉に含まれるビタミンB1 には 競れを取りやすくする働きがあり ます。
22	木	ごはん	牛乳	◇ 大豆犬のキーマカレー◇ シーザーサラダ ◇クルトン◇ メロン	小中	665 806	29.8 34.9	18.7 22.5	2.2 2.8	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん レッドキャ ベツ	にんにく しょうが たまねぎ カットトマト キャベツ きゅうり メロン	こめ クルトン	ひまわりゆ オリーブオイ ル ノンエッグマ ヨネーズ		キーマカレーの「キーマ」は「ひき角」の意味で、ひき角を借ったカレーです。
23	金	あじさい ごはん	牛乳	⇒ 鶏の照り焼き⇒ 茶蟹デサラダ⇒ 沢漬碗⇒ ごま塩	小中	581 715	21.9 26.7	16.0 18.9	2.6 3.6	とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	キャベツ えだまめ きゅうり ごぼう だいこん えのき ねぎ	こめ むらさきまい さとう	ごまあぶら ごましお	西小 2年欠食	あじさいは権病のころに戻く**だです。繁のあじさいをイメージして 繁栄を入れごはんを炊きます。
26	月	ごはん	牛乳	◇ たらこチキン ◇きざみのり◇ もやしのあえもの◇ ワンタンスープ	小中	593 749	20.7 25.4	19.6 23.6	2.2 2.9	とりささみ たらこ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサ イ	もやし きゅうり しいたけ たまねぎ	こめ ワンタン	ノンエッグマ ヨネーズ ひまわりゆ ごまあぶら ごま	東中欠食西中欠食	たらことマヨネーズを混ぜたソースを作り、鷄ささみにかけます。 器食センター手作りの味です。
27	火	ごはん	牛乳	◇ 赤点の茜素焼き◇ あじゃが◇ わかめのみそ洋	小中	585 729	25.1 31.0	22.5 27.6	2.4 3.0	あかうお ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ えのき はくさい ねぎ	こめ さとう しらたき じゃがいも でんぶん	ひまわりゆ		「続薫」の茶当の名前は「アコウ ダイ」や「アラスカメヌケ」と言 い、「茶の赤い深海薫です。
28	水	キムたく ごはん	牛乳	◇ 春巻き◇ チキンサラダ◇ とろとろ豆腐汁	小中	580 724	19.1 23.0	20.6 24.4	2.6 3.6	ぶたにく さきみフレーク とうふ ほたて たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさいキムチ つぼづけ きゅうり もやし たまねぎ ねぎ	こめ はるまき マロニー でんぷん	ひまわりゆ		「キムたくごはん」は塩炭光の栄養 土さんが子どもたちに漬け物に親し んでほしいと箸えたメニューです。
29	木	コッペ パン	牛乳	◇ スラッピージョー	小中	596 746	22.8 28.3	15.8 18.4	1.8 2.4	ぶたにく ひよこまめ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん あかパプリ カ	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい えのき だいこん	コッペパン さとう	ひまわりゆ		スラッピージョーはアメリカで穴 気のサンドイッチです。パンには さんで食べてみましょう。
30	金	ごはん	牛乳	◇ 鶏肉のチリソース炒め◇ まぜっこサラダ◇ きのこと青菜のスープ	小中	557 711	25.2 31.9	20.2 25.0	2.0 2.6	とりにく かつおぶし ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう かちり	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり しめじ えのき とうもろこし セロリ	こめ さとう	ひまわりゆ ごま	給食費 口座振替日	厚揚げは水切りした豆腐を油で揚げた ものです。周りだけが揚がり中は豆腐 のままなでの「生揚げ」とも言います

- ※ 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

センターまで連絡してください。



9日 中体連応援献立 14日 群馬県の郷土料理 19日 安曇野の日

原因を十つけない」「もならんをい」「やつける」です。石けんが、です。石けんが、です。石けんが、できたいを徹底し、冷島 論範 に入れて、冷島 に変し、後は草 一路 できた過信せずにしっかりとが熱し、特に肉はず心までよくが熱することが大事です。







食中毒を予防しましょう ~~~~