



令和5年度 10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			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	食塩相当量 g		欠食 お知らせ
				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	〔栄養価〕				
2月	コーンライス		ささみのレモンソース 真だくさんポテトサラダ 野菜コンソメスープ	ささみ ハム 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	たまねぎ きゅうり とうもろこし レモン汁 セロリー カリフラワー キャベツ しめじ	ごはん でんぷん 米粉 さとう じゃがいも	油 /ノイグ マネー	小 中	570 27.9 22.8 3.1	705 34.2 27.4 3.7	豊科南中全欠 三郷中2年生が 考えた献立	<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"> <p>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> </div>
3火	ごはん		厚揚げのそぼろあんかけ 豚肉となすの甘酢炒め たまねぎのみそ汁	絹揚げ 鶏ひき肉 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	たまねぎ たけのこ なす 枝豆 白菜	ごはん さとう でんぷん こんにゃく	油	小 中	616 27.2 22.9 2.3	795 37.4 29.5 3.0	三郷小1年欠	
4水	中華めん		にらまんじゅう (2個) 大根サラダ マーボーめん汁	にらまんじゅう ツナ 豚ひき肉 絞豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 人参	大根 とうもろこし たまねぎ 長ねぎ	中華めん でんぷん	ごま油	小 中	609 30.7 19.9 3.3	773 38.2 23.4 4.2	三郷小2年欠	
5木	ごはん (風さやか)		モウカザメの甘酢がらめ ひじきとささみのサラダ けんちん汁	モウカザメ ささみ ゆし豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜	もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん でんぷん 米粉 さとう こんにゃく	油 ごま油	小 中	606 26.4 17.6 2.7	754 32.4 20.6 3.5	豊科南小1年欠	
10火	米粉パン		チリピーズ こんにゃくサラダ にんじんのポターージュ	豚ひき肉 大豆 いんげん豆 ささみ ベーコン	牛乳 生クリーム	ピーマン 人参	たまねぎ キャベツ とうもろこし	米粉パン さとう サラダこんにゃく 米粉	油 バター	小 中	644 31.5 25.4 3.4	810 39.3 30.8 4.6	目の愛護デーに ちなんで	
11水	ごはん		わさびコロッケ ブロッコリーとハムのサラダ 肉だんご汁	ハム 肉だんご なると	牛乳	ブロッコリー 人参 チンゲン菜	ごぼう 白菜	ごはん わさびコロッケ さとう	油	小 中	621 23.5 21.4 2.4	784 29.0 25.4 3.1	今年わさびコロッケのキャラクターが新しくなる年です。みなさんから応募していただいた中から新しいキャラクターが誕生しました。11日は新しいわさびコロッケが登場します。楽しみにしてくださいね。	
12木	ごはん		中華どんぶりの具 南蛮あえ みそワタンスープ	豚肉 いか えび うすら卵 鶏肉 みそ	牛乳	きぬさや 人参 チンゲン菜	白菜 きくらげ もやし 大根 キャベツ 長ねぎ	ごはん さとう でんぷん わんだん	ごま油 油 白いりごま	小 中	575 28.8 17.4 2.4	717 36.3 20.5 3.0	豊科南中 常欠	
13金	発芽玄米 ごはん		りんご 福神漬あえ ポークカレー	豚肉	牛乳	チンゲン菜 人参	りんご たまねぎ 白菜 もやし 福神漬	ごはん 発芽玄米 じゃがいも	油	小 中	569 20.0 18.2 2.0	738 24.7 21.3 2.8	豊科南小 1、6年欠	今年も新米の季節がやってきました。10月中旬位に新米が出る予定です。楽しみにしてください。
16月	ごはん (風さやか)		豆腐田楽 さといもの煮物 えびだんご汁	絞豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏肉 えび団子	牛乳	人参 いんげん 小松菜	たまねぎ 白菜	ごはん さとう さといも でんぷん マロニー こんにゃく	油	小 中	584 25.7 16.5 2.7	733 31.5 19.3 3.4	三郷小全欠	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ご協力 お願いします</p> </div>
17火	ごはん		さばの生姜焼き マヨドレサラダ じゃが芋と油揚げのみそ汁	さば 大豆 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えのき	ごはん じゃがいも	ノイグ マネー	小 中	651 26.1 29.1 1.9	816 32.0 35.4 2.5	豊科南中1年欠	
18水	太うどん		ちくわのゆず風味蒲揚げ (2個) ほうれん草とコーンのサラダ すきやき汁	ちくわ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	ゆず果汁 長ねぎ キャベツ えのき 大根 たまねぎ とうもろこし	太うどん でんぷん さとう しらたき	油	小 中	629 26.5 19.7 3.2	820 33.7 23.5 4.2	豊科南中2年欠 三郷中2年生が 考えた献立	



10月の給食費
口座引落日
31日(火)です。

	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの・その他	材料 と はたらき						〔栄養価〕			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		エネルギー kcal		欠食 お知らせ		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 g	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	食塩相当量 g				
19 木	ごはん (特別栽培米) (無農薬)		豚肉のしょうが炒め じゃがいもとしらすのサラダ みそキムチ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 しらす干し	赤ハブリカ ピーマン 人参 チンゲン菜	たまねぎ 大根 紫たまねぎ 長ねぎ きゅうり 人參 ごぼう 白菜キムチ漬け	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	油	小	579 27.6 19.9 2.5	727 34.4 23.5 3.2	豊科南中2年欠 安曇野の日	
20 金	栗ごはん		さけの塩焼き なめたけあえ 豚汁 ブルーベリータルト	鮭 豚肉 みそ	牛乳	人参	なめたけ 白菜 キャベツ きゅうり 長ねぎ ごぼう 大根	ごはん じゃがいも こんにやく ブルーベリータルト	栗	小	604 28.9 18.5 2.2	733 35.5 20.7 3.1	三郷中 希望献立	
23 月	ごはん		とうふのカレーそぼろ煮 じゃこあえ とり五目汁 りんご	豚ひき肉 絞豆腐 糸削り 鶏肉 なると	牛乳 しらす干し わかめ	人参 にら	たまねぎ りんご キャベツ 長ねぎ きゅうり しいたけ 白菜	ごはん さとう でんぷん	油	小	570 27.8 18.4 2.5	712 34.5 21.6 3.4	三郷小全欠	
24 火	(豊科南小・三郷中) ★きなこ 揚げパン		ツナサラダ ポトフ みかん	ツナ ベーコン ウィンナー	牛乳	赤ハブリカ 人参 チンゲン菜	大根 しめじ きゅうり こかぶ セロリー みかん たまねぎ キャベツ	(豊科南小・三郷中) コッペパン さとう	油	豊科南小 三郷中	682 21.3 33.7 2.6	871 26.3 42.1 3.5	★先生方 のおすすめ献立 です	
	(三郷小・豊科南中) コッペパン& いちごジャム		揚げパンの献立は、砂糖と油の摂取量がとても多くなります。午後は体をたくさん動かしてエネルギーを消費させ、 間食には果物や乳製品を選びましょう。						(三郷小・豊科南中) コッペパン いちごジャム	油	三郷小 豊科南中	598 21.2 21.5 2.6	739 25.8 26.0 3.5	
25 水	スパゲッティ		チーズオムレツ コーンサラダ ミートソース	チーズオムレツ 豚ひき肉	牛乳	人参 トマト	キャベツ セロリー きゅうり たまねぎ エリンギ とうもろこし	スパゲティ さとう でんぷん	フツチド レッソウ 油	小	614 27.2 23.1 2.8	768 33.6 27.7 3.7	三郷小5年 1、2、5組欠	三郷小と豊科南中の揚げパンは11月に予定しています。
26 木	ごはん (風さやか)		シルバーの西京みそ漬け焼 切干大根の炒り煮 かぼちゃだんご汁	シルバー 鶏ひき肉 さつま揚げ 豚肉	牛乳	人参 いんげん 水菜	切干大根 大根 ごぼう	ごはん さとう こんにやく かぼちゃいもち	油	小	591 26.8 15.5 2.5	737 33.2 17.6 3.1	三郷小5年 3、4組欠	
27 金	きのこの 混ぜごはん		鶏肉のくわ焼き 五目煮豆 豆乳汁	油揚げ 豆乳 鶏肉 みそ	牛乳 昆布	人参 いんげん チンゲン菜	しいたけ たまねぎ しめじ 枝豆 ごぼう れんこん	ごはん さとう でんぷん 米粉 こんにやく	ごま油	小	572 33.6 20.9 2.7	707 41.5 25.0 3.5	お月見献立 (十三夜)	10月27日は十三夜 月見は中秋の名月(十五夜)と後の名月(十三夜)に行われます。江戸時代の後期頃から、月見にはだんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもちを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。27日は十三夜にちなんで、きのこの混ぜごはんには枝豆を、五目煮豆に大豆を使った献立にしています。
30 月	ごはん		かぼちゃコロッケ まめっこサラダ コーンクリームスープ	大豆 鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃコロッケ	もやし キャベツ 枝豆 たまねぎ とうもろこし	ごはん さとう 米粉	油 ごま油	小	620 21.1 19.1 2.3	769 25.4 22.3 2.9		
31 火	キムタク ごはん		しゅうまい(小2個:中3個) 春雨サラダ オニオンスープ ももゼリー	ベーコン 肉しゅうまい 鶏肉	牛乳 寒天	人参	白菜キムチ漬け つぼ漬け たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん マロニー さとう ももゼリー	油 ごま油	小	599 20.2 23.0 4.1	761 25.0 29.4 5.6	豊科南中 希望献立	

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。



年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?

幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを体験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

