



令和5年度 2月

# こんだてカレンダー

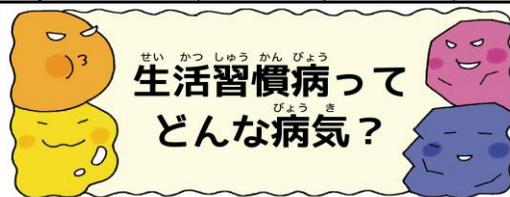
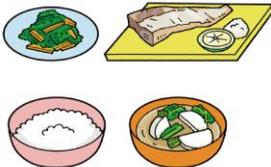
安曇野市南部学校給食センター

	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	食塩相当量 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				
1木	ごはん		マーボー豆腐 ナムル チンゲンサイのスープ ヨーグルト	豚ひき肉 みそ 絞豆腐 ハム えび団子	牛乳 ヨーグルト	にら 人参 チンゲン菜	たまねぎ だけのこ もやし きゅうり 白菜	ごはん さとう でんぷん	ごま油	小 601 27.0 19.3 2.9	中 734 32.5 22.6 3.6	三郷小5年欠	<p>節分とはもともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追い払い、福をよびこみます。</p> <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> <p>ご協力 お願いします</p> <p>2月の給食費 口座引落日 29日(木)です。</p> <p>初午に ちなんだ 献立</p> <p>初午の日には「油揚げ」を使った料理をお供えする風習があります。</p> <p>◇ 献立は都合により変更することがあります。</p> <p>◇ 主食の麺類は、そば粉の取り扱いがある工場製造しています。</p>
2金	大豆と青菜の ごはん		いわしのかば揚げ からしあえ とり五目みそ汁	大豆 いわし 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	菜めしの素 人参 小松菜	キャベツ しめじ 大根 長ねぎ	ごはん でんぷん 米粉 さとう さといも	油	小 631 27.2 23.0 3.2	中 778 32.7 27.2 4.2	節分献立	
5月	ごはん (風さやか)		根菜カムカム丼の具 のり酢あえ 油揚げのみそ汁 ぼんかん	豚肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 きざみのり	人参 小松菜 かき菜 ほうれん草	れんこん しめじ ごぼう ぼんかん 白菜 もやし たまねぎ 大根	ごはん さとう	油	小 607 27.2 20.1 2.2	中 766 34.2 24.0 2.7	根菜カムカム丼は調理員さんが考えたカムカムメニューです	
6火	ミルク ロールパン		鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ コーンスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	大根 きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし	ミルクロールパン でんぷん	油	小 654 29.3 27.1 3.2	中 824 36.3 33.0 4.2	三郷小2年 3.4.5組欠	
7水	中華めん		大学いも バンバンジー 和風ラーメンスープ	ささみ 焼豚 なると	牛乳	人参 チンゲン菜	きゅうり もやし だけのこ たまねぎ 白菜 長ねぎ	中華めん さつまいも ざらめ 水あめ さとう	油 白ねりごま 白すりごま	小 579 23.7 15.9 3.2	中 741 29.4 18.3 3.9	三郷小2年 1.2組欠	
8木	ごはん		さけの塩麹漬け焼き ごぼうと豚肉の煮物 さといもの五目汁	銀鮭 豚肉 大豆 みそ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	ごはん こんにゃく さといも さとう	なたね油	小 604 29.8 21.2 1.9	中 753 37.1 25.1 2.4	豊科南小 3.4年欠 三郷小3年欠	
9金	ターメリック ライス		チリコンカン れんこんのごまサラダ かにたまスープ	豚ひき肉 大豆 いんげんまめ かに 卵	牛乳 粉寒天	人参 チンゲン菜	たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり しめじ	ごはん さとう でんぷん	ごまドレッシング 油	小 575 23.7 19.4 2.2	中 715 29.1 23.0 2.9	三郷小4年欠	
13火	米粉パン		パンネのクリーム煮 かぼちゃのさっぱりあえ 肉だんごスープ チョコ風味プリン	鶏肉 ミートボール	牛乳 生クリーム	アレッタ (茎ブロッコリー) かぼちゃ 人参 チンゲン菜	たまねぎ 白菜 マッシュルーム きゅうり 枝豆 しめじ	米粉パン 米粉 パンネ チョコ風味プリン	バター 油	小 710 33.8 25.7 3.6	中 874 41.5 30.0 4.5		
14水	いなりごはん		わらさの照り焼き からしマヨあえ いももちのみそ汁	油揚げ わらさ ハム みそ	牛乳	人参 小松菜	しいたけ たまねぎ 枝豆 もやし きゅうり 紫キャベツ 大根	ごはん さとう いももち	ノエッグ マヨネーズ	小 661 30.2 27.9 3.7	中 824 37.6 33.9 4.6	初午に ちなんだ 献立	
15木	ごはん		えびとポテトのチリソースがらめ わかめサラダ とうふとにらのスープ	えび ささみ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 にら	長ねぎ キャベツ たまねぎ だけのこ しいたけ	ごはん でんぷん 米粉 クシ型ポテト さとう	油 ごま油	小 592 19.9 21.7 2.0	中 737 23.4 25.9 2.6		
16金	ごはん		鶏肉とうすら卵のコトコト煮 しらすあえ 豆乳汁	鶏肉 うすら卵 厚揚げ みそ 豆乳	牛乳 しらす干し	人参 チンゲン菜	長ねぎ たまねぎ 大根 きゅうり だけのこ しめじ	ごはん さとう でんぷん こんにゃく		小 616 29.4 23.9 2.4	中 769 36.6 28.7 3.2	豊科南小2年欠	

日	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	脂質 g			食塩相当量 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											
19月	ごはん (特別栽培米)		にじますのつぶら揚げ なめたけあえ だいこんのみそ汁 きよみオレンジ	にじます つぶら揚げ こうや豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜 かき菜	もやし 白菜 なめたけ たまねぎ 大根 長ねぎ 清見オレンジ	ごはん さとう てんぷん	油	小	615 26.2 21.7 2.4	中	762 31.6 25.3 3.1	安曇野の日 献立	~19日の特別栽培米を 作った農家さんより~ 『農業や化学肥料を使わず に、有機肥料だけで育てた お米です。農業を使わない かわりに除草機を使って草 取りをするのが大変です が、おいしいですよ。』	
20火	ごはん (風さやか)		ホタテオイル包み マヨドレサラダ ポトフ わかめふりかけ	ほたてがい ツナ 大豆 ウィンナー	牛乳 わかめふりかけ	人参	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり 白菜 とうもろこし セロリー	ごはん じゃがいも	バター カエッ マヨネーズ	小	595 27.0 21.9 3.0	中	736 32.1 26.0 3.9	処理水風評対 策事業により いただいたホ タテ貝をだし ます		
21水	ほそ 細うどん		厚揚げの野菜あんかけ おかかあえ みそ五目汁	絹揚げ 糸割り 鶏肉 みそ	牛乳	人参 小松菜	たまねぎ しめじ 白菜 キャベツ もやし きゅうり 大根	細うどん さとう てんぷん		小	576 30.2 18.9 2.7	中	770 42.2 24.4 3.2		大豆レンジャー	
22木	ごはん		野菜たっぷりカレー キャベツのマリネ デコボン	豚肉	牛乳	赤パプリカ 人参	デコボン たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり 大根 枝豆 セロリー れんこん	ごはん さとう じゃがいも	油 なたね油	小	599 21.2 19.5 1.8	中	741 25.2 22.9 2.3			
26月	キムタク ごはん		ハンバーグステーキ 春雨サラダ ABCスープ ブルーベリークレープ	ベーコン ハンバーグ 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜	白菜キムチ漬け つば漬け しめじ きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリー	ごはん さとう マロニー ABCマカロニ クレープ	油 ごま油	小	645 23.4 24.0 4.4	中	769 27.0 27.8 5.8	豊科南小 希望献立		大豆レッド
27火	背割り コッパン		スペイン風オムレツ クリームあえ ミネストローネ	スペイン風オムレツ ベーコン	牛乳 フロースンホイップ ホイップパウダー	トマト	みかんアップ 漬け いちご セロリー たまねぎ 白菜	背割りコッパン	油	小	675 21.6 29.2 3.2	中	843 26.0 35.5 4.3			
28水	わかめごはん		トンカツ キムチサラダ 豚汁 コーヒー牛乳の素	豚肉 みそ	牛乳 わかめご飯の素	人参	白菜キムチ漬け もやし 長ねぎ きゅうり ごぼう 大根 白菜	ごはん ざらめ 薄力粉 パン粉 さつまいも こんにやく コーヒー牛乳の素	油	小	727 27.5 27.9 3.7	中	899 33.1 32.9 4.6	三郷中 希望献立		しょうゆピンク
29木	ごはん (風さやか)		さばの塩焼き ほうれん草のおひたし ちゃんこ汁 型抜きチーズ	さば 糸割り とり団子 みそ	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参	キャベツ もやし 大根 しめじ 白菜 長ねぎ	ごはん しらたき	白すりごま	小	630 32.9 25.9 3.4	中	771 40.3 30.0 4.2			

## 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。適度な運動や十分な睡眠などのよい生活習慣を身につけることも大切です。



## 生活習慣病って どんな病気？

食事や運動、休養などの生活習慣に深く関係している病気の中で、糖尿病や高血圧症、心臓病や脳卒中などがあります。子どもの頃から生活が大きく関係しているため、子どものうちから健康にいい生活習慣を心がけることが大切です。

## じゃこあえ

材料(4人分)

- きゃべつ 160g
- きゅうり 80g
- にんじん 30g
- しらす干し 10g
- 削り節 小パック1袋
- 酢 小さじ2
- 油 大さじ1弱
- さとう 小さじ1/2
- 薄口しょうゆ 小さじ2弱

## 朝ごはんにおすすめ 給食レシピ

### 作り方

- ① きゃべつは短冊切り、きゅうりは小口切り、にんじんはせん切りにして、さっとゆでて、水でさます。
- ② しらす干しはさっとゆでて、水でさます。
- ③ 材料をすべて混ぜ合わせて、できあがり。

