令和5年度　学校給食献立表　2/16～2/26

堀金学校給食センター

16日(金)

玄米ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)

チキンカレー

6	ひまわり油	0.6
4	しょうが	0.5
4	にんにく	0.5
1	鶏もも肉	30
	カレー粉	0.2
	赤ワイン	2
4	玉ねぎ	45
3	にんじん	15
1	大豆(乾)	5
5	じゃがいも	45
4	しめじ	10
	トマトケチャップ	3
	こいくちしょうゆ	1
	中濃ソース	2
4	りんごピューレ	10
	カレールウ	13

昆布和え(副菜)

4	キャベツ	30
4	だいこん	12
3	にんじん	8
2	塩昆布	1
	うすくちしょうゆ	1

フルーツポンチ

4	みかんシロップ漬け	20
4	パインシロップ漬け	15
4	黄桃シロップ漬け	20
5	ｼｬｲﾝﾏｽｶｯﾄゼリー	15

栄養たっぷりの安曇野産大豆は一年中いろいろな料理に使うことができます。昨日から洗って水にひたしておき、今日は1時間くらい煮て、ゆで汁ごとチキンカレーに入れました。

695kcal 22.3g 19.0g 307mg 2.1g
863kcal 26.5g 22.5g 330mg 2.8g

19日(月)

ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)

かじきのかりん揚げ(主菜)

1	かじき	56
4	おろししょうが	1
	こいくちしょうゆ	1.2
	酒	1.2
5	かたくり粉	5
5	米粉	5
6	揚げ油	6
5	三温糖	3
	本みりん	1.2
	こいくちしょうゆ	2.2
6	白いりごま	1.2

海藻サラダ(副菜)

4	キャベツ	20
4	きゅうり	10
3	にんじん	4
1	ほぐしささみ	8
2	海藻ミックス	0.4
	白こしょう	0.01
	酢	2
	うすくちしょうゆ	2
6	ごま油	0.5

けんちん汁

	かつおだし	2.5
4	ごぼう	5
4	だいこん	25
3	にんじん	10
5	つきこんにゃく	10
1	木綿豆腐	15
	こいくちしょうゆ	4
	本みりん	1
	天然塩	0.15
4	ねぎ	10
6	ごま油	0.3

おかかふりかけ

	おかかふりかけ	1袋

サイコロ切りのかじきにかたくり粉と米粉をまぶして、油で揚げ、甘辛の味付けにしたかりん揚げを作りました。

604kcal 30.0g 16.8g 309mg 2.2g
752kcal 36.7g 19.8g 332mg 2.7g

20日(火)小2欠

ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)

すき焼き煮(主菜)

6	ひまわり油	1
1	豚もも肉	36
	酒	1
5	三温糖	2
4	玉ねぎ	20
5	つきこんにゃく	10
1	焼き豆腐	20
	こいくちしょうゆ	3
4	松本一本ねぎ	5
	かつおだし汁	10
2	粉寒天	0.6

チーズ和え(副菜)

4	きゅうり	10
4	キャベツ	27
3	にんじん	5
2	星型チーズ	8
	うすくちしょうゆ	1
	天然塩	0.05
	白こしょう	0.01

たら汁

4	だいこん	15
4	はくさい	15
3	にんじん	7
4	えのきたけ	8
1	たら	25
	酒	2
1	常念みそ	7
3	こまつな	6
	かつおだし	2.5

ミニトマト

3	ミニトマト	2個

三郷にあるエアウォーター農園で作られたミニトマトです。ガラスの温室は温度管理されているので、冬場でも収穫することができるそうです。ビタミンやミネラルたっぷりのミニトマトです。

569kcal 29.0g 16.9g 384mg 2.0g
707kcal 35.9g 19.7g 432mg 2.7g

21日(水)

牛乳(2群)

五目ごはん(主食)

5	精白米	65
5	強化米	0.2
6	ひまわり油	0.8
4	しめじ	5
1	豚ひき肉	10
3	にんじん	5
1	油揚げ	5
4	むきえだまめ	4
	こいくちしょうゆ	3.5
	本みりん	1
	酒	1
5	三温糖	0.5

鶏の照り焼き(主菜)

1	鶏もも肉（小）	50g
1	鶏もも肉（中）	70g
4	しょうが	0.5
	こいくちしょうゆ	2
	みりん	1.5
	酒	1

さつまいものマヨサラダ(副菜)

5	さつまいも	40
4	ホールコーン	8
4	きゅうり	8
	天然塩	0.05
	白こしょう	0.01
6	ノンエッグマヨネーズ	8

さわにわん

4	たけのこ(ゆで)	8
4	だいこん	20
4	えのきたけ	7
5	しらたき	10
1	かまぼこ	7
3	みつば	3
	天然塩	0.1
	うすくちしょうゆ	4
	酒	1
	本みりん	1
	かつおだし	2.5

ひと口30回よくかんで食べよう

651kcal 25.6g 25.4g 293mg 2.2g
818kcal 31.9g 31.4g 311mg 2.8g

22日(木) 中1年希望献立

中華めん(主食5群) / 牛乳(2群)

焼きぎょうざ(主菜)

4	地粉ぎょうざ(小)	2個
4	地粉ぎょうざ(中)	3個

小麦粉 キャベツ 豚肉 たまねぎ にら しょうが ねぎ にんにく かたくり粉 しょうゆ 砂糖 油等

もやしのナムル(副菜)

4	もやし	36
4	きゅうり	10
3	にんじん	5
	酢	1
6	ごま油	1
5	上白糖	0.2
	うすくちしょうゆ	2.2
6	白いりごま	1.2

しょうゆラーメンスープ

6	ごま油	1
1	豚ひき肉	15
4	にんにく	0.5
4	しょうが	0.5
4	玉ねぎ	20
3	にんじん	10
4	ホールコーン	10
1	なると	5
4	たけのこ(ゆで)	8
	チキンブイヨン	7
	こいくちしょうゆ	8
	酒	2
	本みりん	1
	天然塩	0.2
	黒こしょう	＃＃
	トウバンジャン	0.1
4	ねぎ	7
3	チンゲンサイ	8

ヨーグルト

2	ヨーグルト（小）	65g
2	ヨーグルト（中）	100g

中1年生の希望献立です。めんの日の献立を味わいましょう。

618kcal 25.4g 20.8g 389mg 2.9g
826kcal 33.1g 25.9g 462mg 3.8g

26日(月)

ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)

白身魚の甘酢あんかけ(主菜)

1	ほき（小）	50g
1	ほき（中）	70g
	食塩	0.05
	白こしょう	0.02
5	かたくり粉	2.5
5	米粉	2.5
6	揚げ油	5
	かつおだし汁	4
4	ねぎ	5
3	にんじん	6
	うすくちしょうゆ	2
5	三温糖	1.8
	酢	1.8
	本みりん	1.5

おかか和え(副菜)

4	だいこん	15
4	キャベツ	25
4	茎ブロッコリー	6
3	にんじん	4
1	かつお節	0.6
	うすくちしょうゆ	2
	天然塩	0.05

はるさめスープ

	かつおだし	2.5
1	鶏むね肉	15
4	干ししいたけ	0.6
4	玉ねぎ	10
5	はるさめ	4.5
	こいくちしょうゆ	4
	酒	1
	天然塩	0.1
3	こまつな	5

納豆

1	納豆	30g

今日の納豆は県内産大豆で作られたものです。成長期に大切なカルシウムや鉄分などの栄養たっぷりな発酵食品の納豆です。ごはんと一緒に食べましょう。

610kcal 30.4g 17.8g 307mg 2.2g
747kcal 36.7g 19.9g 323mg 2.9g

朝ごはん 毎日野菜プラスして みんなで食べると 元気がアップ！

赤の食品	血肉骨をつくる	魚、肉、卵 豆、豆製品 など	主に体をつくる（たんぱく質）	1群	緑の食品	体の調子を整える	色の濃い野菜	3群	黄の食品	熱や力になる	米、パン めん類、いも類など → 主にエネルギーのもと（炭水化物）	5群
		牛乳・乳製品 小魚・海藻 など	主に体をつくる 無機質（カルシウムなど）	2群			その他の野菜 果物	4群			油、バター マヨネーズ など → 主にエネルギーのもと、（脂質）	6群

令和5年度　学校給食献立表　2/27～2/29

堀金学校給食センター

27日(火) 安曇野の日

堀金米粉パン(主食5群) / 牛乳(2群)

鶏肉のりんごソース(主菜)

1	鶏もも肉（小）	50g
1	鶏もも肉（中）	70g
	食塩	0.05
	白こしょう	0.02
4	りんご	8
4	しょうが	0.3
5	三温糖	0.4
	こいくちしょうゆ	2.5
	本みりん	1

季節野菜のサラダ(副菜)

4	キャベツ	23
4	だいこん	15
3	菜の花	8
3	にんじん	4
	酢	1.5
	天然塩	0.2
	白こしょう	0.01
	三温糖	0.15
6	ひまわり油	0.5

ポークビーンズ

6	なたね油	0.8
1	豚肉ありがとん	18
5	三温糖	1
	赤ワイン	2
4	玉ねぎ	35
5	じゃがいも	40
3	にんじん	10
1	大豆(乾)	7
	こいくちしょうゆ	1
3	トマト水煮	12
	トマトケチャップ	18
	天然塩	0.05
	黒こしょう	0.01
3	パセリ(乾)	0.02

ペアジャム

5/6	ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ	1個

2月の安曇野の日献立は、堀金米粉パンやありがとんと安曇野産大豆のポークビーンズです。

701kcal 29.8g 27.0g 316mg 2.6g
928kcal 38.6g 33.8g 346mg 3.7g

28日(水)

ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)

鮭の塩焼き(主菜)

1	鮭（小）	50g
1	鮭（中）	70g
	食塩	0.3

だいこんと豚肉の煮物(副菜)

6	ひまわり油	1
4	だいこん	35
3	にんじん	6
1	豚もも肉	16
5	こんにゃく	12
5	三温糖	1.8
	こいくちしょうゆ	2.6
	酒	1
	本みりん	1
	かつおだし汁	8

いももち汁

	かつおだし	2.5
4	干ししいたけ	0.6
4	えのきたけ	8
3	にんじん	10
4	玉ねぎ	20
5	いももち	30
	天然塩	0.1
	うすくちしょうゆ	4
3	こまつな	5

でこぽん

4	でこぽん	1切

いももちのおもな材料は何でしょう？ ①さつまいも ②こんにゃく ③じゃがいも 答え･･･③ いももちはおもに、じゃがいもやかたくり粉でできています。エネルギーや力のもとになる黄色の食品です。

573kcal 27.7g 13.1g 281mg 1.8g
713kcal 35.2g 15.0g 295mg 2.3g

29日(木)

ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)

堀金おからハンバーグ(主菜)

1	豚ひき肉	26
1	鶏ひき肉	21
4	たまねぎ	16
1	おから	6
5	かたくり粉	2
6	ひまわり油	1
	天然塩	0.2
	白こしょう	0.02
	トマトケチャップ	6
	中濃ソース	1.5
	赤ワイン	1
5	三温糖	0.2

じゃこサラダ(副菜)

4	キャベツ	30
4	きゅうり	10
3	にんじん	5
2	乾燥ちりめん	2.2
6	白いりごま	1.1
6	ひまわり油	0.5
	天然塩	0.05
	黒こしょう	0.01
	うすくちしょうゆ	1

凍り豆腐のみそ汁

	煮干しだし	2.5
4	しめじ	8
4	だいこん	25
3	にんじん	10
1	常念みそ	7
1	凍り豆腐	3
3	こまつな	5

安曇野産大豆で作られたおからの入った手作りハンバーグです。材料をしっかりこねてまるめ、オーブンに並べてこんがり焼き、ケチャップやソース、赤ワインを煮てつくったたれをかけました。

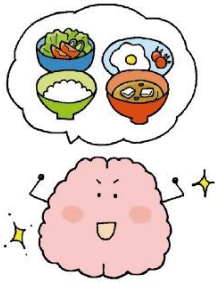
584kcal 28.0g 18.8g 396mg 2.2g
731kcal 34.4g 22.3g 446mg 2.8g

みなさんは規則正しい生活をしていますか？　体内時計のリズムを保つことによって、脳も体もしっかり働くことができます。成績アップの近道はありません。十分に脳を働かせるために、望ましい食生活と規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



新しい記憶は寝ている時に定着する！！

夜10時～12時までにぐっすり深い眠りをすることは、昼間覚えたことを脳に定着させるることにつながります。早寝、早起き、朝ごはんや運動で、深く質の良い眠りができるといいですね。

☆献立紹介☆　じゃがいものチーズ焼き

材料(4人分)

ウインナー	80g
じゃがいも	大きめ1個
野菜ミックス	50g
黒こしょう	少々
とけるチーズ	80g
耐熱用カップ	4個

作り方

① ウインナーは5mmの輪切りにする。
② じゃがいもは2cm角切りにし、耐熱用の入れものに入れて、ラップをし、レンジ500Wで8～10分加熱する。
③ ボールに野菜ミックス、①、②、黒こしょうを入れてまぜ、耐熱用カップに入れ、とけるチーズをかける。
④ オーブントースターに入れ、上にアルミホイルをかけて10分程焼き、アルミホイルをとりのぞいて、さらに3分焼いて、できあがり。じゃがいもをかぼちゃにかえてもOK。

給食費口座引落日は2月29日です
☆今年度最終となります。
よろしくおねがいいたします。

上段小学生下段中学生の平均値です。左から、エネルギー・たんぱく質脂質・カルシウム・食塩相当量です。食品の左側の数字は食品を6群に分類したものです。食品の右側の数字は小学生1人分の分量です。

献立表の見方

赤の食品	血肉骨をつくる	魚、肉、卵 豆、豆製品など → 主に体をつくる（たんぱく質）	1群	緑の食品	体の調子を整える
		牛乳・乳製品 小魚・海藻など → 主に体をつくる 無機質（カルシウムなど）	2群		
黄の食品	熱や力になる	米、パン めん類、いも類など → 主にエネルギーのもと（炭水化物）	5群		
		油、バター マヨネーズなど → 主にエネルギーのもと、（脂質）	6群		

色の濃い野菜	3群
その他の野菜 果物	4群