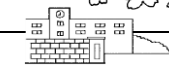




今月の給食目標



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	小		中		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(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	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					
					脂質(g)	食塩相当量(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質					
					1群	2群	3群	4群	5群	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	雑	砂糖	油脂
5	金	ごはん	牛乳	◇ 鶏肉のくわ焼き ◇ 野菜のツナあえ◆お祝いクレープ ◇ 進級お祝いすまし汁	610 kcal	27.7 g	720 kcal	32.5 g	とりにく ツナ なると	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ	しょうが キャベツ えのきだけ	こめ でんぶん こめこ いちごクレープ		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 庭で一緒に確認していただき、話題にし ていただくと、うれしいです。	
8	月	ごはん	牛乳	◇ 酢豚 ◇ 磯香あえ ◇ もずくスープ	583 kcal	21.2 g	704 kcal	25.1 g	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり もずく	ピーマン あかパプリ カ きパプリカ こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ もやし ながねぎ	しいたけ キャベツ なごねぎ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	ひまわりゆ ひまわりゆ	南小1年欠食 北小1年欠食 西小1年欠食		
9	火	中華麺	牛乳	◇ 若草ポテト ◇ ごまあえ ◇ シャーシャー麺スープ	646 kcal	27.0 g	821 kcal	33.6 g	ウィンナー ハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ きゅうり ながねぎ しいたけ	もやし しょうが たけのこ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	ひまわりゆ すりごま ねりごま	南小1年欠食 北小1年欠食 西小1年欠食		
10	水	ごはん	牛乳	◇ 鶏肉のおいだれ焼 ◇ まぜっこサラダ ◇ 沢煮椀	549 kcal	25.8 g	663 kcal	30.4 g	とりにく かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが りんご キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう えのきだけ だいこん	にんにく キャベツ たまねぎ えのきだけ たけのこ	こめ さとう	ひまわりゆ	西小1年欠食	10日の「鶏肉のおいだれ焼」は長野県 上田市の名物料理です。すりおろしたに んにくが入った、醤油ベースのたれをか けた料理です。給食センターで鶏肉を焼 いて、特製のタレをかけてお届けしま す。ご飯が進むメニューです。	
11	木	ごはん (焼肉丼)	牛乳	◇ 焼肉丼の具 ◇ 梅香あえ ◇ わかめのみそ汁	565 kcal	21.3 g	708 kcal	26.4 g	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	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 うめ	こめ さとう じゃがいも	ひまわりゆ ごま	西小1年欠食			
12	金	チキン ライス	牛乳	◇ 花の豆腐ハンバーグ ◇ ごぼうサラダ ◇ マロニースープ ◆お祝いゼリー	564 kcal	21.0 g	712 kcal	26.2 g	とりにく とうふバーグ ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサ イ	たまねぎ きゅうり はくさい	キャベツ ごぼう しいたけ	こめ さとう マロニー いちごゼリー	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネーズ	★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楽しく食べてくださいね。		
15	月	ごはん	牛乳	◇ 厚揚げのねぎ味噌がけ ◇ おかかマヨサラダ ◇ 豚汁	587 kcal	25.0 g	748 kcal	31.4 g	あつあげ とりにく みそ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ もやし きゅうり ごぼう だいこん しめじ	キャベツ きゅうり だいこん	こめ さとう でんぶん こんにやく じゃがいも	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネーズ	「厚揚げ」は厚く切った豆腐を油で揚げた ものです。カルシウムを多く含み、成長期 のみなさんに食べてほしい食品です。		
16	火	ごはん	牛乳	◇ 鶏のチリソース ◇ 糸寒天サラダ ◇ 白菜スープ	604 kcal	24.5 g	737 kcal	28.9 g	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かんでん	にんじん	にんにく ながねぎ えだまめ はくさい	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ でんぶん こめこ さとう	ひまわりゆ ひまわりゆ	寒天は海藻を原料とする食材です。寒さ りを利用して作ることから長野県でたくさ ん生産されています。		
17	水	ごはん	牛乳	◇ 鮭の塩焼き ◇ 切干大根の煮物 ◇ えのきのみそ汁	581 kcal	26.7 g	721 kcal	32.0 g	さけ さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	きりぼしだいこん たまねぎ えのきだけ ながねぎ	こめ さとう	ひまわりゆ	今日の魚は「銀鮭」という種類で、脂が のっていてふんわりとした食感です。こ はんに合うメニューです。			
18	木	減量 コッパ パン	牛乳	◇ 焼きそば ◇ コールスローサラダ ◇ 野菜スープ	566 kcal	22.2 g	711 kcal	27.3 g	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン あかパプリ カ レッドキャ ベツ	もやし たまねぎ キャベツ だいこん はくさい とうもろこし	コッパパン やきそば さとう	ひまわりゆ ひまわりゆ	給食の焼きそばは何とも言いえないおい しさです。パンにはさんで焼きそばパンに してもおいしいです。			
19	金	ごはん	牛乳	◇ ポークカレー ◇ ブロッコリーサラダ ◇ 清見オレンジ	597 kcal	20.0 g	744 kcal	24.2 g	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコ リー にんじん キパプリカ	きゅうり しょうが たまねぎ きよみオレンジ	こめ さとう じゃがいも	ひまわりゆ ひまわりゆ	★月に1回のカレーの日です★ 今月はポークカレーです。給食センターの 大きな釜で煮ることでおいしくなります。			

22	月	わかめごはん	牛乳	◇ 手作りホキフライ ◇ れんこんきんぴら ◇ 春キャベツのみそ汁	607 kcal 28.2 g 19.1 g 1.9 g	754 kcal 34.0 g 22.8 g 2.3 g	ホキ ふたにく 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 いんげん	れんこん たまねぎ しめじ はるキャベツ	ごめ バターミック ス ばんこ こんにゃく さとう	ひまわりゆ なたねあぶら ごま	東中3年欠食 西中3年欠食 堀金中3年欠食	ホキは、白身魚です。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。給食センターで衣をつけて揚げます。
23	火	細うどん	牛乳	◇ ささみのみそマヨ焼き ◇ 中華サラダ ◇ 長崎ちゃんぽんスープ	567 kcal 34.2 g 17.4 g 3.7 g	712 kcal 42.6 g 20.7 g 5.2 g	ささみ みそ かまぼこ ふたにく なると えび いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きゅうり だいこん たけのこ しいたけ キャベツ	ほそうどん	ノンエッグマ ヨネーズ ごまあぶら ひまわりゆ	東中3年欠食 西中3年欠食 堀金中3年欠食	★郷土料理(長崎県)★ 長崎ちゃんぽんは長崎県の郷土料理です。鶏から、豚コツなどでとった濃厚なスープに、えびやいか、野菜などがたっぷり入った麺料理です。いろいろな真が入っていることから「ちゃんぽん」と名付けられたとも言われています。
24	水	ごはん	牛乳	◇ 豚キムチ ◇ ごまネーズあえ ◇ わかめスープ	563 kcal 22.1 g 19.6 g 2.3 g	708 kcal 27.4 g 23.4 g 3.1 g	ふたにく ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	にんにく キャベツ はくさいキムチ ごぼう きゅうり れんこん たまねぎ えのきたけ	ごめ	なたねあぶら ごま ノンエッグマ ヨネーズ ごまあぶら	東中3年欠食 西中3年欠食 堀金中3年欠食	給食センターのお大きな釜でサバのみそ煮を作ります。調味料を煮立ててサバを入れていきます。しょうがもおいしく煮えます。
25	木	ごはん	牛乳	◇ サバのみそ煮 ◇ 和風サラダ ◇ ちゃんこ汁	587 kcal 27.6 g 22.1 g 2.1 g	730 kcal 34.3 g 27.0 g 2.9 g	さば みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ かりかリウめ はくさい ながねぎ しめじ	ごめ さとう		東中3年欠食 西中3年欠食 堀金中3年欠食	★安曇野の日★ 安曇野の日には、安曇野市にちなんだ食材をたくさん出します。地元の味をいただきます。
26	金	ごはん (風さやか)	牛乳	◇ ありが豚のアップルソース ◇ なめたけあえ ◇ 安曇野汁 ◆あんずっこせりー	625 kcal 24.7 g 19.3 g 1.8 g	748 kcal 29.2 g 21.9 g 2.3 g	ありがとん とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが りんごピューレ もやし キャベツ きゅうり なめたけ たまねぎ しめじ ながねぎ	ごめ さとう あんずっこせ りー			★安曇野の日★ 安曇野の日には、安曇野市にちなんだ食材をたくさん出します。地元の味をいただきます。
30	火	鶏 ごぼう ごはん	牛乳	◇ 彩野菜の卵焼き ◇ のり酢あえ ◇ ふわふわ汁	530 kcal 23.1 g 16.8 g 2.9 g	656 kcal 28.2 g 19.3 g 3.8 g	とりにく 卵焼き とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり えのきたけ ながねぎ たまねぎ	ごめ さとう たまふ	ひまわりゆ		鶏肉とごぼうを炒め煮にして、給食センターで炊いたごはんに混ぜて作ります。おいしい混ぜごはんです。

※ 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。

入学・進級

- 10日 穂高南小学校、穂高北小学校
1年生給食開始
- 12日 穂高西小学校1年生給食開始
入学・進級お祝い献立
- 23日 長崎県の郷土料理
- 26日 安曇野の日



献立表の材料の「6群油脂」に太字の「**なたねあぶら**」と「**ひまわりゆ**」にお気づきでしょうか。この文字で書いてあるときに使う油は、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安曇野」のみなさんから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。「地元の子どもたちに味わってもらいたい」という思いで作ってください。安曇野市の全給食センターで使わせていただきます。給食で使われている油を目で確認することは難しいですが、数量限定の貴重な油を使っていることに注目して食べてみてください。

なたねあぶら
ひまわりゆ



学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②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。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性および協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成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。</p>
<p>⑤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。</p>	<p>⑥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。</p>	<p>⑦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。</p>	