



令和5年度 4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 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 炭水化物	6群 脂質					食塩相当量 g
7金	わかめ ごはん		肉だんごのケチャップ煮 しそ風味あえ はるさめのすまし汁	肉だんご 鶏肉 なた	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 小松菜	たまねぎ エリンギ キャベツ	たけのこ きゅうり 大根	ごはん さとう マロニー	油	小 561 22.1 17.4 3.3	中 705 27.0 20.3 4.3	豊科南小 全欠 三郷小 1年欠食	令和5年度が始まります。 給食が楽しい時間になりますように。
10月	ごはん		マーボー豆腐 ポテトサラダ わかめスープ	豚ひき肉 絞り豆腐 みそ ほたて かまぼこ	牛乳 乾燥わかめ	にら 人参	たまねぎ きゅうり とうもろこし 白菜	たけのこ きゅうり 長ねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	ごま油 /アイegg マネース	小 562 22.9 19.9 2.3	中 700 28.0 23.4 2.9	豊科南小 1年欠食 三郷小 1年欠食	給食の前は 石けんで ていねいな 手洗いを しましょう。
11火	まる 丸パン		ホキフライ ハムとキャベツのマリネ ミネストローネ	ホキフライ ハム 豚肉	牛乳	人参 トマト	キャベツ 枝豆 たまねぎ	きゅうり セロリー 白菜	丸パン さとう マカロニ	油	小 683 30.0 27.1 3.8	中 859 37.0 33.0 5.0	豊科南小 1年欠食 三郷小 1年欠食	
12水	ごはん		鶏肉の塩麹漬け焼き ツナあえ 厚揚げ汁	鶏肉塩麹漬け ツナ 鶏ひき肉 厚揚げ	牛乳	人参 わけぎ	キャベツ きゅうり 大根 たけのこ	ごはん こんにゃく でんぶん	ごま油	小 566 28.1 23.3 2.0	中 704 34.7 28.1 2.5	三郷小 1年欠食	 南部給食センター ホームページ ご覧ください	
13木	ごはん (風さやか)		ハンバーグたまねぎソース おかかあえ いもだんごのみそ汁	ハンバーグ 糸削り 油揚げ みそ	牛乳 粉寒天	チンゲン菜 人参 小松菜	たまねぎ きゅうり 大根	もやし 白菜	ごはん さとう いももち	油 	小 564 23.8 16.5 2.5	中 711 29.9 19.5 3.3		
14金	ごはん		チキンサラダ きよみオレンジ ポークカレー	ささみ 豚肉	牛乳	赤パプリカ 人参	キャベツ きゅうり 清見オレンジ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	オリーブ油 油	小 602 21.8 19.1 1.7	中 755 26.4 22.6 2.3		昨年度の給食の様子を掲載しています。 毎月更新しますので、ぜひご覧ください。 安曇野市HPで「南部学校給食センター」 と検索してください。	
17月	ごはん (風さやか)		わさびコロッケ 野菜のごまあえ 豚汁	豚肉 みそ	牛乳 粉寒天	人参	もやし きゅうり 大根 白菜	キャベツ ごぼう たまねぎ 長ねぎ	ごはん わさびコロッケ さとう こんにゃく	油 白ねりごま 白すりごま	小 610 20.9 21.8 1.8	中 768 25.4 26.3 2.3	安曇野の日	わさびコロッケのキャラク ターは「わさみん」と「わ さじやが男爵」です。
18火	ちらし寿司		照り焼き豆腐ハンバーグ ほたてと大根のサラダ お祝いすまし汁 桜もち	豆腐バーグ ほたて 桜型かまぼこ	牛乳	人参 みつば	大根 きゅうり たまねぎ 白菜	ごはん さとう でんぶん 桜もち	油	小 552 20.6 12.5 3.1	中 679 24.7 14.7 3.9	お祝い献立	進級・入学をお祝いした、 春らしい献立にしました。	
19水	ほそ 細うどん		磯ポテト 和風あえ 五目うどん汁	ウィンナー 鶏肉 油揚げ	牛乳 あおのり	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ	細うどん じゃがいも	野菜いっぱい ドレッシング	小 562 27.9 19.5 2.5	中 723 35.3 23.2 3.1	豊科南中 3年欠食	◇献立は都合により 変更することが あります。 ◇主食のめん類は、 そば粉の取り扱い がある工場と製造 しています。	
20木	ごはん		ビビンバの具(肉炒め) ビビンバの具(ナムル) わんたんスープ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 乾燥わかめ	人参 にら	たけのこ 白菜キムチ漬 たまねぎ	もやし きゅうり 白菜	ごはん こんにゃく さとう 乾燥わんたん	油 ごま油	小 567 24.4 18.5 2.6	中 707 30.1 21.9 3.4	豊科南中 3年欠食	

日	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 ちょうしを ととのえる		おもにエネルギーになる		エネルギー kcal	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							
21金	ごはん		さけの塩焼き 切干大根の炒り煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁 デコボン	銀鮭 鶏ひき肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 乾燥わかめ	人参 いんげん	切干大根 えのき 白菜 デコボン	ごはん さとう じゃがいも	油	小	596 28.2 19.0 2.8	中	748 34.9 22.2 3.7	豊科南中 3年欠食	果物は旬を感じられる食べ物です。八百屋さんに聞いて選んでいます。	
24月	ごはん		魚とポテトのカレー揚げ のり酢あえ とうふのみそ汁 コッペパンに ウィンナーを はさんで いただき ましょう	マンダイ 豆腐 みそ	牛乳 きざみのり	人参 小松菜	白菜 もやし きゅうり たまねぎ しめじ 長ねぎ	ごはん でんぷん 米粉 さとう クシ型ポテト	油	小	628 24.9 24.0 2.3	中	787 30.9 28.6 3.0	豊科南中 3年欠食		
25火	背割り コッペパン		ロングウィンナー アスパラサラダ ポトフ さくらゼリー	ウィンナー 豚肉	牛乳	アスパラ 人参 チンゲン菜	キャベツ セロリー たまねぎ 白菜	きゅうり しめじ こかぶ	コッペパン さとう さくらゼリー	ノイグ マネズ	小	660 25.1 27.8 3.7	中	814 30.2 33.6 4.9		 あつみのFM お聞き ください
26水	ごはん		厚揚げの肉みそがけ ごまじゃこあえ とりだんご汁	絹揚げ 豚ひき肉 みそ 糸割り とり団子 なると	牛乳 味付ちりめん	人参 小松菜	キャベツ きゅうり ごぼう 白菜	ごはん さとう でんぷん	白いりごま 油	小	655 28.5 25.4 2.7	中	847 39.1 32.5 3.4	三郷中 3年欠食	毎日13時過ぎに、安曇野市内の学校給食の献立やおたよりを紹介しています。	
27木	チャーハン		春巻き わかめサラダ キムチ汁	焼き豚 肉春巻 ツナ 鶏肉 豆腐	牛乳 乾燥わかめ	人参 チンゲン菜 いんげん	とうもろこし キャベツ もやし 長ねぎ 白菜キムチ漬け	ごはん さとう	油	小	565 23.3 22.7 2.6	中	697 28.0 26.8 3.6	三郷中 3年欠食	混ぜごはんの具もセンターで作っています。	
28金	ごはん		チリコンカン かみかみサラダ 白菜とベーコンのスープ	豚ひき肉 大豆 金時豆 大福豆 いかくん ベーコン	牛乳	人参	たまねぎ きゅうり しめじ	キャベツ セロリー 白菜	ごはん さとう	油	小	562 23.0 20.4 2.6	中	700 28.3 24.1 3.4	三郷中 3年欠食	

南部学校 給食センター です！



- * 今年度より豊科南中学校を加え、豊科南小学校、三郷小学校、三郷中学校の4校、約2,650人分の給食作りを行います。
- * 所長1名、調理員22名、事務1名、栄養士3名の27名で頭と体を使って「おいしくなあれ」と心を込めて作ります。



安心・安全な給食を提供するために

◆ 安曇野市学校給食理念（目標） ◆

- 1 安全・安心でおいしい給食づくり
- 2 食育の推進
- 3 地産地消の推進
- 4 丁寧な調理の実施
- 5 季節感がある地域の伝統食の提供
- 6 栄養バランスの取れた給食の提供
- 7 環境に配慮した給食運営



この1年、子どもたちの体も心も大きく健康に育つために「元気のもとになる給食」、「楽しみにしてもらえる給食」を目指し、給食センター職員一同、力を合わせていきます。今年度もよろしくお願ひいたします。

