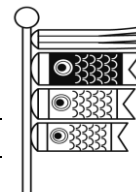


令和5年度

5月学校給食予定献立表

安曇野市北部学校給食センター



今日の給食目標		バランスのよい食事をとり、しょうぶな体作りをしよう																
日	曜	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの その他	栄養成分				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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群					
									たんぱく質		ビタミン		炭水化物				脂質	
									1群	2群	3群	4群	5群	6群				
kcal	g	g	g	肉魚卵大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	米パン麺芋砂糖	油脂									
1	月	ごはん (三色そばろ 丼)	牛乳	◇三色そばろ丼の具 ◇大根とほたてのサラダ ◇じゃがいものみそ汁 ◇カラマンダリン	小 中	668 835	30.8 37.9	25.0 30.4	2.7 3.6	とりひきにく いりたまご ほたて あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが えだまめ だいこん きゅうり えのきたけ はくさい ながねぎ カラマンダリン	こめ さとう じゃがいも	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネース	★こどもの日お祝い献立★ 5月5日はこどもの日です。2日の給食 ではひと足お先に「こどもの日献立」 をお届けします。「わかたけ汁」には 成長の早い竹の子が入っています。み なさんが健やかに成長するように、 デザートは「かしわもち」です。お楽 しみに！		
2	火	ごはん	牛乳	◇かつおのかりん揚げ ◇アスパラサラダ ごまドレッシング(小袋) ◇わかたけ汁 ◆かしわもち	小 中	653 822	28.7 36.0	16.6 19.5	2.5 3.3	かつお かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	アスパラガス ホールコーン キャベツ たまねぎ たけのこ ながねぎ	こめ でんぶん さとう かしわもち	ひまわりゆ			
8	月	ごはん	牛乳	◇豚肉のみそ焼き ◇ふきの煮物 ◇花麩のすまし汁	小 中	618 747	29.0 34.1	23.7 27.3	2.3 3.1	ふたにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ほししいだけ ふき たまねぎ みつば	こめ こんにゃく さとう はなふ		「お弁当箱のうた」♪これくら いの おべんとばこに♪に出てく る♪すじのとおた ふ〜き♪を 煮物に入れます。ふきは春が旬の 食材です。独特の香りとほろ苦い 味が特徴です。春の味を楽しんで ください。		
9	火	スパゲッ ティ	牛乳	◇若草ポテト ◇ジュリエンヌサラダ ◇ミートソース	小 中	593 814	24.3 32.8	23.3 28.6	2.7 3.6	ウインナー ふたひきにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん カットマ ト	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ じゃがいも	ひまわりゆ イタリアン ドレッシング			
10	水	ごはん	牛乳	◇あじフライ ◇糸寒天サラダ ◇白菜のみそ汁 ◇ミニトマト	小 中	557 677	26.1 30.5	17.6 20.0	2.1 2.8	あじ こおりどうふ みそ	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん こまつな ミニトマト	キャベツ えだまめ きゅうり たまねぎ だいこん はくさい	こめ さとう でんぶん	ひまわりゆ	11日の「鶏肉のおいだれ焼き」は 長野県上田市の名物料理です。す りおろしたんにくが合った、醬 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	牛乳	◇鶏肉のおいだれ焼き ◇マヨコーン和え ◇沢煮椀	小 中	585 709	25.6 29.9	22.1 25.5	2.4 3.3	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん	にんにく しょうが おろしりんご きゅうり キャベツ ホールコーン ながねぎ だいこん ごぼう えのきたけ たけのこ	こめ さとう	ノンエッグマ ヨネース			
12	金	ごはん	牛乳	◇厚揚げのホイコーロー炒め ◇華風和え ◇中華風卵スープ ◆杏仁豆腐	小 中	625 762	24.1 29.5	22.6 26.4	2.5 3.0	ふたにく みそ あつあげ ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あかパプリカ チンゲンサイ	にんにく キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ コーンペースト	こめ さとう でんぶん あんにとどうふ	ひまわりゆ ごまあぶら いりごま	厚揚げは厚く切った豆腐を油で揚 げたものです。厚揚げはカルシウ ムを多く含む食材です。		
15	月	ごはん	牛乳	◇さばのみそ煮 ◇和風サラダ ◇いももち汁	小 中	589 745	20.9 26.1	19.9 24.4	2.5 3.2	さば みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ もやし うめ ごぼう ほししいだけ はくさい ながねぎ	こめ おじゃがもち ボール さとう		★安曇野の日★ 16日は「安曇野の日」献立です。 ご飯は長野県のブランド米「風さ やか」を使います。主菜は安曇野 特産のわさびを使った「わさびコ ロケ」です。他にも安曇野の食 材がたくさん使っているので、 地元の味を味わってください。		
16	火	ごはん (風さやか)	牛乳	◇わさびコロケ ◇ありが豚の豚しゃぶサラダ ◇安曇野豆腐汁	小 中	597 751	20.7 25.1	21.8 26.9	2.1 2.7	ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しめじ	こめ わさびコロケ さとう	ひまわりゆ ごまあぶら いりごま ねりごま	西小次食(お 弁当の日)		
17	水	ごはん (ビビンバ)	牛乳	◇ビビンバ(肉野菜炒め) ◇ビビンバ(野菜ナムル) ◇わかめスープ ◇アーモンドフィッシュ	小 中	583 713	26.8 32.4	20.9 24.5	2.6 3.4	ふたにく みそ うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ カタクチウ シ	にんじん こまつな	にんにく しょうが ながねぎ たけのこ だいずもやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	ごまあぶら いりごま アーモンド	ビビンバは韓国の料理です。正し くは「ビビムパブ」と言い、「ビ ビム」は「混ぜ合わせる」、「パ ブ」は「ご飯」という意味です。		

18	木	ミルク ロール パン	牛乳	◇ ほうれん草ときのこのグラタン ◇ フレンチサラダ ◇ ミネストローネ	小中	625 768	23.3 28.1	23.2 27.9	3.2 4.1	グラタン ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう あかパプリカ カットトマト パセリ	キャベツ セロリ はくさい きハプリカ	ぎゅうり たまねぎ しめじ	ミルクロールパ ン さとう マカロニ	ひまわりゆ オリーブあぶ ら	19日は月に1度のカレーの日で す。5月は「チキンカレー」です。 チキンは鶏肉のことです。そして この日の主食は「発芽玄米ご飯」 です。発芽玄米は白米と比べると ビタミンやミネラルが多く含まれ ています。フチプチとした食感も 楽しいですよ。	
19	金	発芽玄米 ごはん	牛乳	◇ チキンカレー ◇ ごぼうサラダ ◇ 宇和ゴールド	小中	575 720	19.9 23.9	20.2 23.9	2.2 2.7	ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ごぼう しょうが オニオンソー うわゴールド	ぎゅうり にんにく たまねぎ	こめ はつがげんまい さとう じゃがいも	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネース	南小1年欠食	「担々麺」は中国料理のひとつで す。担々麺はごま風味の少し辛み のある汁が特徴です。
22	月	ごはん (親子丼)	牛乳	◇ 親子丼の具 ◇ じゃこあえ ◇ 根菜のみそ汁 ◆あじさいゼリー	小中	594 723	22.2 27.5	22.2 27.5	2.7 3.3	とりにく たまご ミニチリン みそ	ぎゅうにゅう	みつぼ にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ きゅうり ごぼう だいこん	キャベツ ごぼう	こめ さとう さつまいも あじさいゼリー		みそ汁にはごぼう、にんじん、さ つまいも、大根などの根菜がたっ ぷり入っています。	
23	火	ちゅうが めん 中華麺	牛乳	◇ ショウロンボウ ◇ えびと白菜のあえもの ◇ 担々麺汁	小中	571 734	28.6 36.3	19.6 23.7	3.4 4.2	ショウロンボ ウ むきえび ぶたひきにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサ イ	はくさい えだまめ ながねぎ もやし	きゅうり にんにく たまねぎ	ちゅうかめん いりごま ごまあぶら ねりごま		「担々麺」は中国料理のひとつで す。担々麺はごま風味の少し辛み のある汁が特徴です。	
24	水	ごはん	牛乳	◇ 赤魚の塩麹焼き ◇ 切り干し大根の煮物 ◇ かしわぬぎ ◇河内晩柑	小中	618 759	31.8 37.6	18.6 21.0	2.0 2.9	あかうお さつまあげ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	きりぼりだいこん だいこん えのきたけ ながねぎ かわちばんかん		こめ さとう たまふ	ひまわりゆ	西小5年欠食	★北海道の郷土料理★ 「かしわぬぎ」は北海道の郷土料 理です。北海道の釧路地方の蕎麦 屋でよく見かける料理です。「か しわそば」から「そば」を抜いた ものなので、「かしわぬぎ」に なったそうです。
25	木	ごはん	牛乳	◇ とりささみのレモンソース ◇ ツナサラダ ◇ 豆腐と青菜のスープ ◇のりふりかけ	小中	612 762	29.3 36.4	21.0 25.5	2.8 3.4	とりささみ ツナ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ホールコーン キャベツ セロリ たまねぎ しめじ レモンじる	きゅうり	こめ でんぶん さとう	ひまわりゆ	東中1.2年欠食	26日は「竹の子ごはん」です。竹 の子は春が旬の食材です。食物繊 維が豊富なため、おなかの調子を 整えてくれます。給食センターで 炊いたごはんに、具を混ぜ合わせ て作ります。春の味を楽しんでく ださい。
26	金	たけ こ 竹の子 ごはん	牛乳	◇ 厚焼き卵 ◇ おかかマヨあえ ◇ すまし汁	小中	534 666	21.4 25.7	18.4 21.6	3.2 4.3	あぶらあげ あつやきたま ご かつおぶし なると	ぎゅうにゅう	プロック りー にんじん みつば	たけのこ ほししいたけ きゅうり たまねぎ えのきたけ ごぼう	こめ さとう	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネース	北小1年欠食 西中1.2年欠食	30日は「アスパラのごまあえ」で す。アスパラは春が旬の食材で す。疲労回復に効果のあるアスパ ラギン酸が多く含まれています。 「何となく疲れがたまっている なあ」と感じたら、アスパラを食 べるといいかもしれませんね。	
29	月	ごはん	牛乳	◇ いかのチリソース ◇ まめっこサラダ ◇ 春雨スープ	小中	594 722	27.9 32.9	18.1 20.5	2.5 3.3	イカ だいず ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサ イ	ながねぎ しょうが えだまめ たまねぎ えのきたけ	きゅうり えだまめ たまねぎ	こめ でんぶん さとう はるさめ	ひまわりゆ		
30	火	ごはん	牛乳	◇ ホキのホイル包み焼き ◇ アスパラのごまあえ ◇ みそけんちん汁	小中	588 728	28.1 33.0	20.5 24.5	2.5 3.3	ホキ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	アスパラガ ス にんじん	たまねぎ もやし だいこん	はくさい ごぼう ながねぎ	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグマ ヨネース すりごま ごまあぶら		
31	水	コーン ピラフ	牛乳	◇ フランクフルト トマトケチャップ(小袋) ◇ 彩りサラダ ◇ オニオンスープ	小中	588 727	22.1 26.7	25.9 30.9	3.5 4.2	とりにく フランクフル ト ベーコン	ぎゅうにゅう	プロック りー にんじん パセリ	たまねぎ ホールコーン オニオンソー しめじ きハプリカ	きゅうり	こめ さとう	ひまわりゆ	西小5年欠食	

- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。
- ※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵を含む製品を生産しています。
- ※ 主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。
- ※ 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センターまで連絡してください。

2日 こどもの日お祝い献立
16日 安曇野の日
24日 北海道の郷土料理の日

朝ごはんはバランスが大切。
①～④をそろえましょう！



朝ごはん

何を食べれば

いいのかな？

③副菜
野菜、
果物など



②主菜
魚料理、
肉料理、



①主食
ごはん、パ
めん類など



④汁物
みそ汁、
スープ、
牛乳など



- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
- ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

【給食費納付のお願い】
口座引き落とし日
5月31日(水)



よろしくお
願いします。