



令和5年度 9月

こんだてカレンダー

安曇野市南部学校給食センター

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〕			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		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						
1金	ごはん (風さやか)		寒天サラダ りんご 中村屋カレー	ハム 鶏肉	牛乳 寒天	ブロッコリー	キャベツ とうもろこし りんご	ごはん さとう じゃがいも	白いりごま 油	小	605 26.5 18.3 2.2	中	759 32.5 21.7 2.9	安曇野の日	「中村屋カレー」は新宿中村屋の創始者が安曇野出身であることが縁で、年2回給食に出しています。今回は、中村屋のレシビに沿ったチキンカレーです。お楽しみに！
4月	ごはん		チキンソースカツ 梅香あえ さつまいものみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ えのき 白菜 きゅうり 大根	ごはん パン粉 薄力粉 ざらめ さつまいも	油	小	624 28.3 20.1 2.6	中	775 35.0 23.8 3.4	2学期 がんばろう 献立	
5火	ごはん		さけの塩焼き 鉄火なす とりごぼう汁	鮭 豚ひき肉 みそ 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン	たまねぎ なす ごぼう 大根 長ねぎ	ごはん さとう こんにゃく	油	小	565 29.0 19.4 2.6	中	703 35.6 22.9 3.3		鉄火なすは油でひき肉、なす、ピーマンなどを炒め、みそやさとうで味付けをした料理です。
6水	中華めん		小籠包 (小2個：中3個) 華風サラダ ちゃんぽんスープ	小籠包 ささみ 豚肉 いか かまぼこ	牛乳	人参 チンゲン菜	大根 きゅうり もやし キャベツ きくらげ	中華めん でんぶん	油	小	563 28.8 16.3 3.2	中	740 37.0 19.7 4.2		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!
7木	ごはん		豚肉とかぼちゃの甘辛揚げ おかかあえ おぼろ豆腐汁	豚肉 糸削り かまぼこ ゆし豆腐	牛乳	かぼちゃ 小松菜 人参 みつば	もやし きゅうり しめじ たまねぎ 大根	ごはん でんぶん 米粉 さとう	油 白いりごま	小	597 25.2 20.5 2.2	中	742 30.9 24.3 3.2		ホームページ ご覧ください 献立表や給食の様子を紹介しています。安曇野市公式ホームページ内で「南部学校給食センター」と検索してください。
8金	ごはん (風さやか)		厚揚げのそぼろあんかけ じゃこあえ 豚菜汁	絹揚げ 鶏ひき肉 糸削り 豚肉 みそ	牛乳 しらす干し	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 白菜 長ねぎ 梨	ごはん さとう でんぶん	油	小	605 26.5 23.1 2.0	中	782 36.6 29.6 2.5		
11月	ごはん		親子どんぶりの具 のりチーズあえ キムチ汁	鶏肉 卵 豚肉	牛乳 チーズ のり	人参 みつば チンゲン菜 にら	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし 白菜 白菜キムチ漬	ごはん さとう いもち	油	小	564 25.9 17.2 2.7	中	705 31.4 20.1 3.6	三郷小 3年欠食	親子丼は、鶏肉と卵が親子の関係になることから名づけられました。よくかんで食べましょう。
12火	メロンパン		ハンバーグ かみかみサラダ コーンスープ	ハンバーグ いかくん ベーコン	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし みかん	丸パン メロンビス さとう 米粉	油	小	712 27.2 24.9 3.3	中	874 32.8 29.8 4.2	三郷小 希望献立	今年度最初の希望献立は三郷小学校です。メロンパンはパン生地にメロンビス(クッキー生地)をのせて焼いたパンです。
13水	きしめん		野菜かきあげ さつまいもとハムのサラダ 五目きしめん汁	ハム 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	野菜かき揚げ きゅうり 長ねぎ 大根 しいたけ たまねぎ	きしめん さつまいも	油	小	609 22.2 21.7 2.1	中	795 27.8 26.7 2.6	三郷小 6年欠食	きしめんは平打ちにしたうどんのことです。麺の幅が広く薄いのが特徴です。
14木	ごはん		マーボー豆腐 もやしのナムル たまごスープ	豚ひき肉 みそ 絞豆腐 なると 鶏肉 卵	牛乳	にら 人参 チンゲン菜	たまねぎ だけのこ もやし きゅうり えのき	ごはん さとう でんぶん	ごま油 白いりごま	小	565 25.9 20.5 2.5	中	707 31.8 24.5 3.2	三郷中 2年生が 考えた献立 三郷小 6年欠食	9月の給食費 口座引落日
15金	ゆかり ごはん		コロック 根菜の炒め煮 玉麩のみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	赤しそ 人参 きぬさや 小松菜	ごぼう れんこん しいたけ だけのこ たまねぎ	ごはん コロック こんにゃく さとう 玉麩	油	小	588 21.2 19.7 2.6	中	737 25.6 23.3 3.3	三郷小 6年欠食	ご協力を お願い します 10月2日(月)

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			〔栄養価〕	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 火	背割り コッペパン		安曇野りんごナポリタン 大根とツナのサラダ 野菜スープ	ウィンナー ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	トマト ピーマン 人参	たまねぎ 枝豆 しめじ キャベツ りんご 大根 きゅうり セロリー	コッペパン スバゲティ	オリーブ油	小	591 23.0 21.2 3.4	中	740 27.7 25.3 4.8	安曇野の日 豊科南小 欠食	「安曇野りんごナポリタン」は2011年に考えられたご当地日経グルメです。安曇野産のりんごを使用することが条件です。給食では皮付きのままスライスしたりんごを入れて作ります。
20 水	ごはん		鶏むね肉の竜田揚げ ブロッコリーとベーコンのポテトサラダ 豆乳みそスープ ごまドレッシング(小袋)	鶏肉 ベーコン 厚揚げ みそ 豆乳	牛乳	ブロッコリー 人参 チンゲン菜	きゅうり とうもろこし たけのこ しめじ	ごはん でんぷん 米粉 じゃがいも さとう こんにゃく	油 ごまドレッシング	小	630 27.2 24.3 1.9	中	775 33.3 28.1 2.2	三郷中 2年生が 考えた献立	
21 木	大豆と青菜の ごはん		さばのカレー風味焼き のり酢あえ さわに椀 りんご	大豆 さば 豚肉 系がまぼこ	牛乳 のり	広島菜 京菜 大根葉 人参	キャベツ もやし きゅうり ごぼう 長ねぎ りんご	ごはん さとう しらたき		小	626 27.3 24.3 2.9	中	782 33.8 29.3 3.7	★印・「先生の おすすめ給食」 ハヤシソース 中学生の頃、年1回程しかでなかった献立なので、とてもテンションがあがりました。カレーと同じくらい好きです。(寄せていただいたメッセージより)	
22 金	ごはん		野菜とウィンナーのソテー フルーツ杏仁 ハヤシソース★	ウィンナー 豚肉	牛乳 生クリーム	人参 ピーマン	もやし とうもろこし キャベツ エリンギ みかん/アップ 漬け パイン/アップ 漬け たまねぎ 枝豆 しめじ	ごはん でんぷん 杏仁豆腐	油	小	708 26.3 26.7 2.2	中	891 32.1 32.6 2.8		
25 月 (風さやか)	ごはん (風さやか)		チンジャオロース ミニトマト(2個) きゅうりの香味漬け わかめとホタテのスープ	豚肉 豆腐 ほたて	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 ミニトマト	たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ 白菜 長ねぎ	ごはん さとう でんぷん	油 ごま油	小	560 26.4 19.3 2.3	中	701 32.4 22.9 2.8	◇ 献立は都合により変更することがあります。 ◇ 主食の麺類は、そば粉の取り扱いがある工場での製造しています。	
26 火	ミルク ロールパン		鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト	キャベツ 紫キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ 白菜	ミルクロールパン マカロニ	卵炒め レタック 油	小	649 27.4 26.3 3.3	中	816 33.7 32.3 4.3	三郷小 2年欠食	
27 水	栗ごはん		卵焼き 枝豆サラダ さといものみそ汁 月見団子	卵焼き ツナ 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	もやし きゅうり 枝豆 たまねぎ えのき	ごはん さとう さといも 月見団子	栗	小	591 26.2 18.1 2.6	中	735 31.8 20.9 3.3	お月見献立 三郷小1年 欠食	月見は、十五夜や十三夜に、だんごや収穫物を備えて月を見る秋の年中行事です。月見の風習は、中国から伝わり、江戸時代には庶民の間に広まりました。今年の十五夜は、9月29日です。
28 木	ごはん		さんまのかば揚げ なめたけあえ とりだんご汁	さんま 鶏ひき肉 なると	牛乳	人参	もやし キャベツ きゅうり えのき たまねぎ しいたけ	ごはん でんぷん 米粉 さとう	油	小	658 25.3 25.3 2.5	中	818 30.5 30.0 3.3	三郷中 欠食	十五夜は家族で お月見しませんか
29 金	ごはん &のりふりかけ		花しゅうまい 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	豚ひき肉 鶏肉	牛乳 のりふりかけ	人参 チンゲン菜	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ セロリー 白菜	ごはん さとう でんぷん しゅうまいの皮 マロニー	ごま油	小	555 22.4 18.5 2.0			豊科南小 2年欠食 豊科南中 欠食 三郷中 欠食	

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

新学期が始まりました。元気に過ごすためには生活リズムをととのえることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

