



令和5年度11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						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			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	〔栄養価〕						
1水	太うどん		ちくわの磯辺揚げ(2個) みそドレサラダ カレーうどん汁	ちくわ ささみ みそ 豚肉	牛乳 あおのり	人参	キャベツ きゅうり たまねぎ 長ねぎ しいたけ	太うどん 薄力粉 さとう でんぷん	油	小	630 27.4 23.0 2.5	中	820 35.0 27.8 3.3	三郷小6年 欠食	<p>◇ 献立は都合により変更することがあります。</p> <p>◇ 主食の種類は、そば粉の取り扱いがある工場で作っています。</p>	
2木	ごはん (風さやか)		ねぎ豚どんぶりの真 大根サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	えのき ごぼう たまねぎ 長ねぎ 大根 きゅうり	ごはん こんにやく さとう でんぷん	油 ノイグ マネズ	小	567 23.6 20.8 2.2	中	703 28.9 24.5 2.9			
6月	ひじきごはん		たまご焼き 小松菜の変わりびたし いもだんご汁	鶏肉 たまご焼き なると 油揚げ	牛乳 ひじき しらす干し チーズ	人参 小松菜	しいたけ 枝豆 キャベツ 大根 たまねぎ 長ねぎ	ごはん さとう いももち	油	小	583 24.8 23.4 3.2	中	713 30.0 27.5 4.0		<p>11月8日は いい歯の日</p>	
7火	切り込み丸パン		メンチカツ さつまいもサラダ あっさりコーンスープ	メンチカツ ベーコン	牛乳	人参 チンゲン菜	きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし りんご	丸パン さつまいも	油	小	657 20.4 23.4 3.4	中	851 25.2 29.3 4.6	豊科南小 希望献立	<p>よくかんで食べることは、虫歯や歯周病の予防になります。子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみこたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。</p> <p>かみこたえアップ大作戦!</p>	
8水	ごはん		鶏肉のりんごソース ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参	たまねぎ りんご レモン汁 ごぼう きゅうり 長ねぎ	ごはん さとう でんぷん こんにやく	油 ノイグ マネズ 白いりごま	小	618 26.6 26.2 2.3	中	771 32.5 31.7 3.0	いい歯の日 献立		
9木	ごはん & 昆布の佃煮		肉じゃが しそ風味あえ かきたま汁	豚肉 かまぼこ なると 卵	牛乳 昆布	人参 いんげん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり しいたけ	ごはん しらたき じゃがいも さとう でんぷん	油	小	577 26.1 16.8 3.0	中	713 31.7 19.8 3.7			
10金	ごはん		いわしフライ ハリハリ漬け かぶのそぼろ汁	いわし 豚ひき肉	牛乳	人参 チンゲン菜	切干大根 キャベツ きゅうり しめじ 白菜 かぶ	ごはん パン粉 薄力粉 さとう でんぷん	油 ごま油	小	604 25.0 21.9 2.1	中	753 30.3 26.0 2.7	豊科南小5年 欠食		
13月	ごはん		厚揚げの野菜あんかけ しらすあえ さつま汁	絹揚げ 糸削り 鶏肉 みそ	牛乳 しらす干し	人参	たまねぎ 白菜 きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん さとう でんぷん こんにやく さつまいも	油 白いりごま	小	588 23.7 19.3 2.2	中	763 33.1 24.7 2.7			
14火	ターメリック ライス		チリコンカン カラフルサラダ ポテトとベーコンのスープ	豚ひき肉 いんげん豆 ベーコン	牛乳	赤パプリカ 人参	たまねぎ キャベツ きゅうり 黄パプリカ 大根 白菜	セロリ しめじ	ごはん さとう じゃがいも	油	小	565 21.6 20.1 2.5	中	702 26.1 23.9 3.2		
15水	中華めん		いかの磯焼き れんこんサラダ みそラーメン汁	いか ハム みそ 豚肉 なると	牛乳 あおのり	人参 チンゲン菜	キャベツ とうもろこし きゅうり れんこん たまねぎ もやし	たけのこ 長ねぎ	中華めん	油 ノイグ マネズ	小	558 33.1 19.5 3.3	中	689 41.1 23.1 4.6	豊科南小 3.6年欠食	<p>11月の給食費 口座引落日</p> <p>ご協力をお願い します</p> <p>11月30日(木)</p>
16木	ごはん		和風梅子キン 枝豆入りおひたし 大根のみそ汁	鶏肉 みそ	牛乳 のり	人参	ねり梅 もやし 枝豆 きゅうり 白菜 大根	大根 長ねぎ 柿	ごはん 米粉 でんぷん さとう 玉麩	油 ごま油	小	614 28.2 19.4 2.1	中	769 34.8 22.8 2.7	豊科南小6年 欠食	

	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	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量 g			
				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				
17 金	はつがげんまい 発芽玄米 ごはん		わらさの塩こうじ漬け焼き 五目きんぴら すいとん汁	わらさ 豚肉 さつま揚げ なた	牛乳	人参 いんげん	ごぼう えのき 大根 白菜 長ねぎ	ごはん 発芽玄米 こんにやく さとう すいとん	油	小 615 28.0 19.1 2.2	中 760 34.4 22.2 2.7	豊科南小6年 欠食	 <b>南部給食センター ホームページ ご覧ください！</b> 「安曇野市南部学校給食センター」と検索してください。
20 月	ごはん (風さやか)		そぼろどんぶりの具 おかかチーズあえ じゃがいもと油揚げのみそ汁	豚ひき肉 卵 糸削り 油揚げ みそ	牛乳 チーズ わかめ	人参 チンゲン菜	枝豆 キャベツ きゅうり えのき たまねぎ	ごはん しらたき さとう じゃがいも	油	小 592 26.4 22.2 2.3	中 739 32.5 26.5 3.1		
21 火	(三郷小・ 豊科南中) きなこ あげパン		焼き肉サラダ みかん 秋野菜のトマトスープ	豚肉 ベーコン (三郷小・豊科南中) きなこ	牛乳	人参 トマト	きゅうり もやし キャベツ みかん セロリー	(三郷小・ 豊科南中) コッペパン さとう	油 ごま油	三郷小 688 21.5 32.7 2.9	豊科南中 861 26.4 40.2 3.9	<b>11月24日は 和食の日！</b> “ごはん”をおいしく食べるために汁やおかずがある一汁二菜、一汁三菜の献立が和食の基本です。おいしい和食、食べていますか？ <b>和食の特徴</b> ①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用  ②バランスがよく、健康的な食生活  ③自然の美しさの表現  ④年中行事との関わり 	
	(豊科南小・ 三郷中) コッペパン& いちごジャム		揚げパンの献立は、砂糖と油の摂取量がとても多くなります。午後は体をたくさん動かしてエネルギーを消費させ、間食には果物や乳製品を選びましょう。				しめじ 大根 白菜 たまねぎ	(豊科南小・ 三郷中) コッペパン いちごジャム さとう		豊科南小 599 21.3 20.4 2.9	三郷中 738 26.1 24.3 3.9		
22 水	ごはん		鶏肉の甘酢あんかけ うの花の炒り煮 なめこ汁	鶏肉 豚ひき肉 ちくわ おから 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	しいたけ 長ねぎ 枝豆 たまねぎ 大根 なめこ	ごはん さとう でんぷん	油	小 580 28.1 22.1 2.0	中 727 34.6 26.3 2.6	三郷小5年 欠食	
24 金	ごはん		さばのみそ煮 ツナコーンあえ みぞれ汁	さば みそ ツナ 鶏ひき肉	牛乳	人参 小松菜	生姜 キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう 大根	ごはん さとう こんにやく でんぷん	油	小 626 26.6 25.2 2.4	中 784 32.9 30.5 3.2	和食の日献立 豊科南小全校 欠食	
27 月	ごはん		マンダイと凍り豆腐のチリソース もやしのナムル はるさめスープ	マンダイ ごうや豆腐 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	長ねぎ もやし きゅうり たまねぎ とうもろこし	ごはん でんぷん 米粉 さとう マロニー	油 ごま油	小 603 22.9 22.1 2.4	中 751 27.8 26.5 2.9		
28 火	ごはん (風さやか)		つぼ漬けあえ りんご 中村屋カレー	豚肉	牛乳	小松菜 人参	つぼ漬け キャベツ りんご 長ねぎ しめじ 大根	ごはん さとう	油	小 624 23.1 22.4 2.2	中 784 28.1 26.8 2.8	安曇野の日	
29 水	みと うどん		大学いも 干草あえ きのこうどん汁	卵 ささみ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	白菜 大根 しいたけ しめじ えのき	太うどん さつまいも ざらめ 水あめ さとう	油 黒いりごま	小 602 23.4 18.9 2.1	中 769 29.2 22.3 2.7		
30 木	チキン ライス		うす焼きたまご&小袋ケチャップ ポテトサラダ コーンポタージュ	鶏肉 うす焼きたまご ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	たまねぎ 枝豆 きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう 米粉	油 リッパ マヨネーズ	小 576 20.9 20.2 3.0	中 695 24.0 23.0 3.7	三郷中 2年生が 考えた献立	

学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理する調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が学校給食を支えてくれています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。

