令和5年度　学校給食献立表　5/1～5/11　堀金学校給食センター

1日(月)

ごはん(5群) / 牛乳(2群)

ほっけのこうじ焼き

1	ほっけ　(小)	50g
1	ほっけ　(中)	70g
	塩こうじ	3

豚肉と野菜の炒め煮

6	ひまわり油	1
4	だいこん	35
3	にんじん	6
1	豚もも肉	20
5	こんにゃく	12
5	三温糖	1.8
	こいくちしょうゆ	2.6
	酒	1
	本みりん	1
	かつおだし汁	8

のっぺい汁

	かつおだし	2.5
1	鶏もも肉	10
4	ごぼう	8
5	さといも	20
3	にんじん	8
4	えのきたけ	8
5	ねぎ	10
3	こまつな	8
5	かたくり粉	0.6
	酒	1
	うすくちしょうゆ	4
	天然塩	0.2

主食のごはんや、だし汁を使った汁ものや主菜や副菜を組み合わせた和食は、たいへん健康によい食事として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。いろいろな食材が豊富に使われた和食を味わいましょう。

586kcal 28.8g 17.5g 361mg 1.9g
729kcal 36.8g 21.1g 409mg 2.6g

2日(火) こどもの日献立

ごはん(5群) / 牛乳(2群)

ぶりの米粉カツ

1	ぶりの米粉カツ (小)	50g
1	ぶりの米粉カツ (中)	60g

＊小麦・乳・たまご不使用

	揚げ油	5
	中濃ソース	3

のり酢和え

4	キャベツ	25
3	にんじん	5
4	もやし	20
	うすくちしょうゆ	2
	酢	1
2	きざみのり	0.5

若竹汁

	かつおだし	2.5
4	たけのこ(ゆで)	20
3	にんじん	10
4	玉ねぎ	30
1	型抜きかまぼこ	10
3	こまつな	8
2	カットわかめ	0.3
	うすくちしょうゆ	3.5
	天然塩	0.1
	酒	1
	本みりん	1

かしわもち

5	かしわもち	1個

＊小麦・乳・たまご不使用

5月5日のこどもの日にちなんだ献立です。出世魚のぶりや、成長の早いたけのこ、子孫繁栄を願うかしわもちを出しました。みなさんの健やかな成長を願っています。

714kcal 22.0g 18.8g 285mg 1.8g
852kcal 25.8g 21.6g 302mg 2.0g

8日(月)

ごはん(5群) / 牛乳(2群)

豚どんの具

6	ひまわり油	0.5
1	豚もも肉	38
4	ごぼう	7
4	玉ねぎ	35
1	油揚げ	8
5	しらたき	10
5	三温糖	2
	酒	1
	本みりん	2
	こいくちしょうゆ	4
4	むきえだまめ	5
2	粉寒天	0.5

昆布和え

4	キャベツ	30
4	きゅうり	10
3	にんじん	8
2	塩昆布	1
	うすくちしょうゆ	1

花ふのみそ汁

	煮干しだし	2.5
4	だいこん	20
3	にんじん	8
4	玉ねぎ	8
5	じゃがいも	20
5	花ふ	2
4	ねぎ	5
1	常念みそ	7

日向夏ゼリー

5	日向夏ゼリー	1個

大きな釜で豚肉や野菜、しらたき、油揚げを炒め、調味料で味付けをして豚どんの具を作りました。ごはんと一緒に、よくかんで食べましょう。

620kcal 27.0g 16.8g 380mg 2.2g
759kcal 32.8g 19.4g 425mg 2.7g

9日(火)

ごはん(5群) / 牛乳(2群)

えびしゅうまい

1	えびしゅうまい (小)	2個
1	えびしゅうまい (中)	3個

えび たら 小麦粉 かたくり粉
チキンブイヨン さとう 食塩等

中華サラダ

3	にんじん	8
4	キャベツ	25
1	ほぐしささみ	6
2	カットわかめ	0.2
4	きゅうり	10
5	三温糖	0.6
	うすくちしょうゆ	1.5
6	ごま油	0.3

マーボー豆腐

6	ひまわり油	0.5
4	にんにく	0.5
1	豚ひき肉	20
	酒	1.5
5	三温糖	0.7
3	にんじん	5
4	玉ねぎ	35
4	たけのこ(ゆで)	8
4	干ししいたけ	0.6
1	しぼり豆腐	50
4	ねぎ	5
	トウバンジャン	0.1
	チキンブイヨン	3
1	常念みそ	3
	こいくちしょうゆ	3
6	ごま油	0.8
5	かたくり粉	1.5

マーボー豆腐に使っている豆腐は、安曇野産大豆を使い、堀金の豆腐屋さんが作ったものです。たくさんの材料で、マーボー豆腐を作りました。

642kcal 27.9g 22.8g 442mg 2.1g
824kcal 35.7g 28.5g 528mg 2.9g

10日(水)

牛乳(2群)

五目ごはん

5	水稲穀粒(精白米)	65
	強化米	0
6	ひまわり油	1
4	しめじ	5
1	豚ひき肉	10
3	にんじん	5
1	油揚げ	5
4	むきえだまめ	4
	こいくちしょうゆ	3.5
	本みりん	1
	酒	1
5	三温糖	0.5

鶏の照り焼き

1	鶏もも肉　(小)	50g
1	鶏もも肉　(中)	70g
	しょうが	0.5
	こいくちしょうゆ	2
	みりん	1.5
	酒	1

野菜のごま和え

4	キャベツ	30
3	にんじん	8
4	きゅうり	12
	うすくちしょうゆ	2
5	三温糖	2
6	ねりごま	3
6	白すりごま	2

さわにわん

4	たけのこ(ゆで)	8
4	だいこん	20
4	えのきたけ	7
5	しらたき	10
1	かまぼこ	7
3	みつば	3
	天然塩	0.1
	うすくちしょうゆ	4
	酒	1
	本みりん	1
	かつおだし	2.5

591kcal 26.4g 22.8g 353mg 2.3g
740kcal 33.0g 27.9g 390mg 2.9g

11日(木)

中華めん(5群) / 牛乳(2群)

白身魚のコーンフレーク焼き

1	ほき　(小)	50g
1	ほき　(中)	70g
	食塩	0.1
	白こしょう	0.02
6	ノンエッグマヨネーズ	8
	白ワイン	2
3	パセリ(乾)	0.03
5	コーンフレーク	6
	紙カップ	

豆腐のコロコロサラダ

4	キャベツ	20
4	きゅうり	10
3	にんじん	3
1	豆腐	20
6	ごま油	0.8
	うすくちしょうゆ	2
	酢	1.5
5	上白糖	0.4
6	白いりごま	1

しょうゆラーメンスープ

6	ごま油	1
1	焼き豚	8
4	にんにく	0.5
4	しょうが	0.5
4	玉ねぎ	20
3	にんじん	10
4	もやし	20
1	なると	6
	チキンブイヨン	7
	こいくちしょうゆ	8
	酒	2
	本みりん	1
	天然塩	0.1
	黒こしょう	0.02
4	ねぎ	7
3	チンゲンサイ	8

黒豆＆小魚

1/2	黒豆＆小魚	1袋

ひと口30回以上、よくかんで食べましょう！！

571kcal 31.8g 16.8g 394mg 2.8g
728kcal 39.9g 19.2g 431mg 3.6g

堀金学校給食センターHPのQRコードです。ぜひ、読み取ってご覧ください！

赤の食品				
血肉骨をつくる	魚、肉、卵 豆、豆製品 など	▶ 主に体をつくる (たんぱく質)		1群
	牛乳・乳製品 小魚・海藻 など	▶ 主に体をつくる 無機質 (カルシウムなど)		2群

緑の食品			
体の調子を整える	色の濃い 野菜		3群
	その他の野菜 果物		4群

黄の食品				
熱や力になる	米、パン めん類、 いも類など	▶ 主にエネルギーのもと (炭水化物)		5群
	油、バター マヨネーズ など	▶ 主にエネルギーのもと、 (脂質)		6群

令和5年度　学校給食献立表　5/12～5/17

堀金学校給食センター

12日(金)

ごはん(5群) / 牛乳(2群)

にじますのつぶら揚げ

1	つぶら揚げ (小)	40g
1	つぶら揚げ (中)	45g
5	三温糖	2.6
	こいくちしょうゆ	2
	本みりん	1.2
5	酒	2

ベーコンと野菜のソテー

6	ひまわり油	0.6
1	ベーコン	10
4	キャベツ	20
3	にんじん	5
4	玉ねぎ	15
3	青ピーマン	3
4	ホールコーン	8
	天然塩	0.1
	黒こしょう	0.02
	うすくちしょうゆ	1

じゃがいもとお豆のスープ

6	ひまわり油	0.4
1	鶏むね肉	15
4	玉ねぎ	10
3	にんじん	8
5	じゃがいも	25
1	大豆(国産、ゆで)	10
4	しめじ	6
4	はくさい	10
3	チンゲンサイ	5
	チキンブイヨン	4
	酒	1
	天然塩	0.3
	白こしょう	0.01
	うすくちしょうゆ	2.5

清見オレンジ

4	清見オレンジ	1切

安曇野のきれいな水のなかで育ったにじますのつぶら揚げです。給食センターでこんがり焼いて、たれをかけました。30回以上よ～くかんで食べましょう。

645kcal 29.9g 21.7g 682mg 1.9g
779kcal 34.8g 24.9g 742mg 2.3g

15日(月)

ごはん(5群) / 牛乳(2群)

きんぴら肉団子

1	きんぴら肉団子 (小)	2個
1	きんぴら肉団子 (中)	3個

＊小麦・乳・たまご不使用

はるさめサラダ

4	キャベツ	20
3	にんじん	5
4	きゅうり	10
5	はるさめ	4.5
4	ホールコーン	6
5	上白糖	0.8
	酢	2
	うすくちしょうゆ	2
6	ごま油	0.5

八宝菜スープ

6	ひまわり油	0.5
1	豚もも肉	15
4	しょうが	0.6
	天然塩	0.4
	白こしょう	0.02
	酒	1
4	玉ねぎ	30
3	にんじん	10
4	たけのこ(ゆで)	10
4	干ししいたけ	0.6
	チキンブイヨン	5
1	いか	15
1	うずら卵水煮	20
4	はくさい	20
	こいくちしょうゆ	2
5	かたくり粉	1.5
3	チンゲンサイ	8

八宝菜の八宝ってどんな意味でしょう？　①八つ　②たくさんの　③中華の　答え･･･②たくさんの材料で八宝菜スープを作りました。

605kcal 25.7g 18.9g 340mg 1.8g
774kcal 32.1g 23.7g 383mg 2.3g

16日(火)

食パン(5群) / 牛乳(2群)

ハムステーキ

1	ロースハム (小)	30g
1	ロースハム (中)	40g
	黒こしょう	0.02

ポテトサラダ

5	じゃがいも	35
4	きゅうり	12
3	にんじん	5
4	ホールコーン	10
	天然塩	0.1
	白こしょう	0.01
6	ノンエッグマヨネーズ	9
5	三温糖	0.1

ジュリエンヌスープ

6	ひまわり油	0.5
1	鶏ひき肉	12
3	にんじん	5
4	えのきたけ	8
	チキンブイヨン	5
	コンソメ	1.2
	うすくちしょうゆ	1
	天然塩	0.1
	黒こしょう	0.01
4	キャベツ	20
3	パセリ(乾)	0.03

スライスチーズ

2	スライスチーズ	1枚

給食のパンは、県内産・国内産の小麦粉１００％です。今日は食パンです。ハムステーキやスライスチーズをはさんで食べましょう。お味はいかがですか？

607kcal 27.7g 28.0g 390mg 2.8g
733kcal 33.0g 32.6g 410mg 3.7g

17日(水)

ごはん(5群) / 牛乳(2群)

鮭の塩焼き

1	鮭 (小)	50g
1	鮭 (中)	70g
	食塩	0.25

ひじきの煮物

6	ひまわり油	1
3	にんじん	8
1	焼きちくわ	6
2	干ひじき	3
1	油揚げ	6
5	しらたき	10
	かつおだし汁	12
5	三温糖	1.8
	本みりん	1.5
	うすくちしょうゆ	2.5
4	むきえだまめ	5

豚汁

6	ひまわり油	0.3
1	豚もも肉	20
	酒	1
4	ごぼう	6
4	玉ねぎ	20
3	にんじん	10
5	じゃがいも	20
4	ねぎ	7
1	常念みそ	7
	かつおだし	2.5

海藻の仲間ひじきは、洗ってもどすと、8倍くらいに増えます。今日はにんじんやちくわ、油揚げと炒め、ひじきの煮物を作りました。ミネラルや食物センイたっぷりのひじきです。

587kcal 31.6g 16.9g 326mg 2.1g
734kcal 40.1g 20.0g 354mg 2.8g

何でも食べて、丈夫なからだをつくろう！

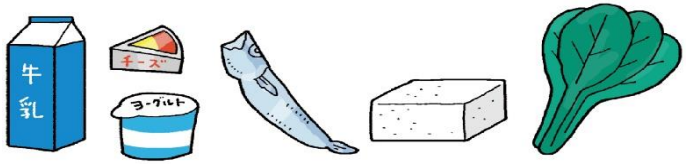
成長期に欠かせない体をつくる栄養素　たんぱく質

たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。

たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりとりましょう。

骨や歯をつくる　カルシウム

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとても大切な時期です。カルシウムをしっかりとることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。



上段小学生下段中学生の平均値です。左から、エネルギー・たんぱく質脂質・カルシウム・食塩相当量です。食品の左側の数字は食品を６群に分類したものです。食品の右側の数字は小学生1人分の分量です。

献立表の見方

赤の食品 血肉骨をつくる			緑の食品 体の調子を整える			黄の食品 熱や力になる		
1群	魚、肉、卵 豆、豆製品など	主に体をつくる(たんぱく質)	3群	色の濃い野菜		5群	米、パン めん類、いも類など	主にエネルギーのもと(炭水化物)
2群	牛乳・乳製品 小魚・海藻など	主に体をつくる 無機質(カルシウムなど)	4群	その他の野菜 果物		6群	油、バター マヨネーズなど	主にエネルギーのもと、(脂質)