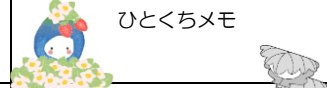




今月の給食目標



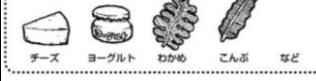

バランスのよい食事をとり、じょうぶな体づくりをしよう

安曇野市北部
給食センター
ホームページ



ひとくちメモ

日	曜	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの その他	小		中		材料と働き							備考 (変更になる場合があります)							
					エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	主に身体の組織を作る				主に身体の調子を整える		主にエネルギーになる				
													たんぱく質		無機質		ビタミン		炭水化物		脂質		
													1群	2群	3群		4群	5群	6群				
1	水	ごはん	牛乳	◇ かつおのかりん揚げ ◇ しそ風味サラダ ◆かしわもち ◇ こおり豆腐のみそ汁	654 kcal 27.3 g 18.1 g 2.8 g	787 kcal 33.1 g 21.0 g 3.5 g	かつお いとかまぼこ こおりとうふ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳小魚海藻	にんじん ごまつな	緑黄色野菜	キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ ほうさい しめじ	淡色野菜・果物	米/パン 雑芋砂糖	こめ でんぷん さとう かしわもち	ひまわりゆ なまクリーム	★こどもの日お祝い献立★ 5月5日の「こどもの日」は、「端午の節句」ともいわれます。男の子のすこやかな成長を願う日で、こいのぼりや武者人形をかざります。こどもの日に食べられる「かしわもち」をつつむかしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにという願いが込められています。							
2	木	コッペパン	牛乳	◇ とり肉のマーマレード焼き ◇ フラワーサラダ ◇ コーンポターージュ	654 kcal 28.2 g 26.7 g 3.1 g	812 kcal 34.0 g 32.0 g 3.9 g	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー たまねぎ さとう きパプリカ	コッペパン さとう マーマレード	ひまわりゆ なまクリーム											
7	火	きしめん	牛乳	◇ ちくわのいそべ天ぷら ◇ きゃべつのごまあえ ◇ 山菜きしめん汁	559 kcal 22.6 g 17.9 g 3.2 g	697 kcal 28.3 g 21.1 g 4.5 g	ちくわ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ごまつな	キャベツ もやし たまねぎ わらび えのきだけ やまうど なめこ たけのこ ながねぎ みずな	きしめん バターミックス	ひまわりゆ すりごま ねりごま											
8	水	ごはん	牛乳	◇ 厚揚げのホイコーロー炒め ◇ 大根サラダ ◇ チンゲンサイのスープ	514 kcal 21.0 g 15.7 g 2.4 g	639 kcal 25.2 g 18.1 g 3.2 g	ふたにく あつあげ なると みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン あかパプリカ にんじん 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 えのきだけ ほししいたけ	こめ さとう でんぷん マロニー	ひまわりゆ ごまあぶら いりごま				私の名まえは大豆です。からだは小さけれど「肉の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。							
9	木	野沢菜ごはん	牛乳	◇ 赤魚の塩こうじ焼き ◇ アスパラベーコン炒め ◇ 安曇野ごまみそ汁	560 kcal 26.2 g 19.3 g 2.5 g	691 kcal 31.1 g 22.9 g 3.5 g	あかうお ベーコン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	のざわな アスパラ にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ だいこん ごぼう	こめ じゃがいも きくいも	なたねあぶら ねりごま				★安曇野の日★ 旬の安曇野食材「アスパラ」を使った献立です。1日に5〜6cmものびることもあるので、収穫期には農家の人は大忙しです。汁ものには安曇野産の「きくいも」が使われています。							
10	金	ごはん	牛乳	◇ 青大豆のマリネ ◇ フルーツゼリーあえ ◇ チキンカレー	613 kcal 20.4 g 19.2 g 2.1 g	763 kcal 24.8 g 23.1 g 2.8 g	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ くだものシロップづけ （みかん、パイナップル、もも）	こめ さとう マスカットゼリー いちごゼリー じゃがいも	ひまわりゆ											
13	月	たけのこごはん	牛乳	◇ 厚焼きたまご ◇ じゃこあえ ◇ じゃがいものみそ汁	509 kcal 22.4 g 17.2 g 3.6 g	632 kcal 27.4 g 19.9 g 4.7 g	あぶらあげ たまご みそ	ぎゅうにゅう ミニチリン	にんじん ごまつな	ごぼう たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	こめ さとう じゃがいも	ひまわりゆ				いま旬の食材、「たけのこ」を使ったまぜごはんです。ごぼうやしいたけ、油揚げと一緒に具を煮ます。							
14	火	ごはん	牛乳	◇ 豚肉のしょうが炒め ◇ 大根とほたてのサラダ ◇ 花ふのすまし汁 ◆ミニトマト	568 kcal 22.6 g 21.2 g 2.1 g	712 kcal 27.8 g 25.9 g 2.8 g	ふたにく ほたてフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん みつば ミニトマト	しょうが たまねぎ しめじ だいこん きゅうり えのきだけ	こめ さとう はなふ	ひまわりゆ ノンエッグマヨネーズ				「ミニトマト」の赤色はリコピンという色素です。免疫力を高め、がんの予防にも効果とわれています。							
15	水	ごはん	牛乳	◇ とり肉のからあげ ◇ はるさめサラダ ◇ たまごスープ	606 kcal 25.0 g 22.9 g 2.6 g	753 kcal 29.8 g 26.8 g 3.3 g	とりにく ハム かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ えのきだけ たけのこ ほししいたけ	こめ でんぷん こめこ マロニー	ひまわりゆ ごまあぶら いりごま				「たまご」はビタミンC以外のすべての栄養を含む完全食品です。たまごを食べ、じょうぶな体をつくりましょう。							
16	木	まる丸パン	牛乳	◇ ポテトカップグラタン ◇ アスパラサラダ ◇ オニオンスープ ◆あんずジャム	623 kcal 24.0 g 22.2 g 3.2 g	781 kcal 29.4 g 27.1 g 3.9 g	ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう アスパラ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ さとう しめじ	まるパン じゃがいも でんぷん こむぎこ あんずジャム	ひまわりゆ マーガリン	北小1年欠食			友だちが食物アレルギーだったら 食物アレルギーのため、給食などでみんなと同じものを食べられない場合があります。また、急に具合が悪くなることもありますので、そのような時は、すぐに先生に知らせましょう。							
17	金	ごはん	牛乳	◇ ほきのみそマヨ焼き ◇ きんぴらごぼう ◇ 吉野汁	567 kcal 26.5 g 20.1 g 2.5 g	704 kcal 31.7 g 23.5 g 3.3 g	ほき みそ さつまあげ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん ほししいたけ ながねぎ	こめ つきこんにやく でんぷん さとう	ノンエッグマヨネーズ ひまわりゆ いりごま	北小6年欠食										

20	月	ごはん	牛乳	◇ タレかつ ◇ 大根とツナのサラダ ◇ 若竹汁	616 kcal 25.3 g 24.2 g 2.7 g	782 kcal 31.6 g 29.7 g 3.7 g	ぶたにく ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えだまめ きゅうり たまねぎ たけのこ ながねぎ	こめ バターミックス パンこ ざらめ	ひまわりゆ		★郷土料理(新潟県)★ 新潟県の郷土料理「タレかつ」です。しょうゆベースの甘いタレをかけています。
21	火	スパゲティ	牛乳	◇ いかナゲット ◇ フレンチサラダ ◇ ミートソース	608 kcal 28.4 g 22.4 g 2.3 g	780 kcal 36.3 g 27.8 g 3.2 g	いかなゲット ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん カットトマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	ひまわりゆ		
22	水	ごはん	牛乳	◇ さばのカレー焼き ◇ ふきの煮物 ◇ なめこ汁 ◇かんきつ	573 kcal 28.6 g 21.7 g 2.3 g	719 kcal 35.5 g 26.2 g 3.1 g	さば 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	ほししいたけ ふき だいこん なめこ ながねぎ	こめ こんにやく さとう	堀中1年欠食	★成長期の栄養、カルシウム★ カルシウムは成長期のみなさんにとって、とても大切な栄養素です。骨や歯をしよう	
23	木	ごはん	牛乳	◇ とり肉のコーンフ레이크焼き ◇ 小松菜のあえもの ◇ ABCスープ	612 kcal 26.1 g 23.2 g 2.0 g	767 kcal 30.8 g 27.8 g 2.6 g	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	こまつな にんじん パセリこ	キャベツ もやし セロリ たまねぎ はくさい	こめ コーンフ레이크 さとう ABCマカロニ	北小4年欠食 西中1年欠食 堀中1年欠食 堀中2年欠食	ぶに、神経を落ち着かせるはたらきがあります。中学生の時期はとくに重要で、大人の約1.5倍の量を必要としています。	
24	金	ごはん	牛乳	◇ チンジャオオロス ◇ いそマヨサラダ ◇ ワンタンスープ	545 kcal 25.9 g 17.1 g 2.3 g	683 kcal 32.0 g 20.1 g 3.1 g	ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう のり	ピーマン あかパプリカ にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし だけのこ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ ほししいたけ	こめ さんぶん さとう ウェーブワンタン	南小ひまわり欠食 東中1年欠食 東中2年欠食 堀中1年欠食	給食で使用されている カルシウムを多く含む食品 	
27	月	ごはん	牛乳	◇ とり肉の照り焼き ◇ もやしのナムル ◆ブルーベリー ◇ とうふと青菜のスープ タルト	664 kcal 24.6 g 26.4 g 2.3 g	788 kcal 28.9 g 29.9 g 2.9 g	とりにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし きゅうり にんにく セロリ しめじ えのきたけ	こめ ブルーベリータルト	こまあぶら いりこま オリーブゆ		
28	火	ごはん	牛乳	◇ えびシュウマイ ◇ 大根のべっこう煮 ◇ 糸かまぼこのスープ	541 kcal 21.1 g 15.7 g 2.1 g	679 kcal 26.2 g 18.6 g 2.9 g	えびしゅうまい ぶたにく いと かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にら	だいこん たまねぎ はくさい ほししいたけ	こめ こんにやく ざらめ でんぶん	西小4年欠食	★エネルギーのもと、炭水化物★ ごはんやパンなどの主食には、エネルギーのもととなる炭水化物がたくさん含まれています。栄養のバランスをとるためにもかせません。主食とおかずは交互に食べ、バランスよく食べるようにしましょう。	
29	水	ごはん	牛乳	◇ 厚揚げのきのこあんかけ ◇ 干草あえ ◇ 根菜汁 ◇ふりかけ(おかか)	535 kcal 23.0 g 18.3 g 2.4 g	677 kcal 29.3 g 22.3 g 3.1 g	あつあげ とりひきにく たまご ささみフ레이크	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな みつば	しょうが しめじ えのきたけ キャベツ もやし だいこん ごぼう	こめ さとう でんぶん つきこんにやく	ひまわりあぶら	北小1年欠食	主食とおかずを交互に食べると 全部の量が食べられなくて多少残すことになっても、栄養のバランスがずれることがなくなります。 
30	木	黒糖コッペパン	牛乳	◇ チーズオムレツ ◇ マカロニサラダ ◇ コンソメスープ	625 kcal 23.6 g 25.9 g 3.1 g	773 kcal 28.4 g 31.5 g 3.9 g	チーズオムレツ ハム ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ しめじ	こくとうコッペパン マカロニ	ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ		
31	金	ごはん	牛乳	◇ あじフライ ◇ 海藻サラダ ◇ みそけんちん汁	601 kcal 23.3 g 23.1 g 2.2 g	754 kcal 28.3 g 28.2 g 3.1 g	あじ ゆしどうふ みそ	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ほししいたけ ごぼう ながねぎ	こめ バターミックス パンこ つきこんにやく じゃがいも	ひまわりゆ こまあぶら	南小4年欠食 北小わかさ欠食	

※ 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、給食センターまで連絡してください。

大切です 朝ごはん!



朝食は1日の活動源です。
早寝、早起きをして、しっかり
ごはんを食べましょう。

朝食をとらないと、どうなるのでしょうか



朝食をとらないと、動くためのエネルギーをからだの中から無理につくるので、ぼんやりしてしまったり、体温が上がらなかつたりして疲れてしまいます。



脳は24時間休みなく働いています。1食でもぬくと活発に働かせることができなくなります。



空腹時間が長くなると、体内では栄養をたくわえておこうとするので、逆に太ってしまいます(おすもうさんは、太るために朝食をぬきます)。



おなかがすいてくるとイライラしたり、おこりっぽくなったりします。

- ★1日 こどもの日お祝い献立
- ★9日 安曇野の日
- ★20日 郷土料理(新潟県)

【給食費納付のお願い】
口座引き落とし日
5月31日(金)



よろしく
お願いします



@AZUMINOSI_GAKKOUKYUSHOKU
安曇野市学校給食
Instagram