



令和6年度 5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		
				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				
1水	ごはん		チンジャオロース ツナあえ 白菜とベーコンのスープ 河内晩柑(かわちばんかん)とも呼ばれるかんきつです 宇和ゴールド	豚肉 ツナフレーク ベーコン	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	たまねぎ たけのこ もやし きゅうり 大根 白菜 宇和ゴールド (かんきつ)	ごはん さとう でんぷん	油 ごま油 白いりごま	小	592 25.6 21.2 2.4	744 31.4 25.3 3.0	だけこの中にある 白い粉は食べられる?  たけこの切り口 についている白い粉 のようなものは、チ ロシンというアミノ 酸の一種で、うまみ 成分です。ホルモン や神経伝達物質の生 成にかかわっていま す。洗い流さないようにしましょう。
2木	ごはん (風さやか)		鶏の照り焼き ひじきの煮物 ごまみそ汁	鶏肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 きぬさや	えのき たまねぎ 白菜 長ねぎ	ごはん さとう でんぷん こんにゃく	油 白すりごま	小	604 28.0 23.3 2.5	755 34.3 27.7 3.4	南小2年 欠食
7火	たけのこ ごはん		かつおのみそがらめ 磯香あえ すまし汁 かしわもち	油揚げ かつお みそ かまぼこ	牛乳 きざみのり	人参 小松菜 みつば	しいたけ たけのこ 枝豆 もやし 白菜 たまねぎ 大根	ごはん さとう でんぷん 米粉 かしわもち	油	小	658 32.9 18.1 3.0	792 40.4 21.0 4.0	こどもの日 献立
8水	中華麺		肉しゅうまい(小2個、中3個) 華風サラダ みそラーメン汁	肉しゅうまい ささみフレーク 豚うで肉 なると みそ	牛乳	人参 チンゲン菜	大根 きゅうり たまねぎ もやし たけのこ きくらげ とうもろこし 長ねぎ	中華めん	油	小	612 28.3 22.4 2.9	814 36.5 28.9 4.1	地産地消 給食で使うみそは、地元産 の大豆と米を使って作られ たおいしいみそです。地産 地消を進めています。
9木	ターメリック ライス		チリコンカン ポテトとチーズのサラダ 野菜スープ	豚ひき肉 大豆 いんげん豆 ウィンナー	牛乳 チーズ	人参 パセリ	たまねぎ きゅうり セロリー しめじ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	油 ソイグ マヨネーズ	小	609 23.6 23.9 2.5	758 28.8 28.8 3.2	あづみのFM お聞きください
10金	ごはん		ふわふわ卵どんぶりの具 野菜のごまあえ 厚揚げのみそ汁 ごはんにかけて どんぶりに しましょう	鶏肉 卵 厚揚げ みそ	牛乳 粉寒天 わかめ	いんげん 小松菜 人参	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり 大根 白菜	ごはん さとう 玉ふ こんにゃく	油 白ねりごま 白すりごま	小	582 28.8 19.8 2.2	728 35.3 23.4 2.9	南小1年 欠食
13月	ごはん		ハンバーグ玉ねぎあん まぜっごサラダ さわに碗	ハンバーグ 糸削り 豚肉 油揚げ 糸かまぼこ	牛乳 粉寒天 しらす干し	人参	たまねぎ もやし きゅうり ごぼう 大根 しいたけ 長ねぎ	ごはん さとう	油 白いりごま	小	585 26.8 20.3 2.1	722 32.3 24.2 2.7	 Point!
14火	米粉パン		ささみのレモンソース ブロッコリーサラダ ミネストローネ	鶏ささみ ベーコン	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ 人参 トマト	レモン汁 キャベツ セロリー たまねぎ 白菜	米粉パン でんぷん 米粉 さとう マカロニ	油	小	646 34.4 23.2 3.7	812 43.1 28.1 4.8	「安曇野の日」とは… 安曇野産食材や特産品を使い、郷 土料理を取り入れた献立を楽しむ 日です。毎月19日の食育の日こ ろを予定しています。
15水	黒豆 ごはん		赤魚のみそ漬焼き たけのこの煮物 いもだんご汁	黒豆 赤魚 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 きぬさや 小松菜	たけのこ 大根 たまねぎ	ごはん こんにゃく さとう いももち	油	小	604 30.1 20.5 2.3	756 37.2 24.4 2.9	
16木	ごはん (風さやか)		安曇野豚の肉どんぶりの具 アスパラのおかかマヨあえ 安曇野のみそ汁 あんずゼリー	豚肉 糸削り 豆腐 みそ	牛乳	人参 いんげん アスパラ	たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ しめじ 白菜 長ねぎ	ごはん しらたき さとう あんずゼリー	油 ソイグ マヨネーズ	小	607 25.4 20.3 1.8	744 31.2 24.1 2.6	安曇野の日 三郷産の豚肉、市内産のア スパラ、きゅうり、しめ じ、豆腐、みそを使用する 予定です。
17金	ごはん		チキンカレー 春雨サラダ 甘夏	鶏肉	牛乳	人参	甘夏 きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん マロニー さとう じゃがいも	ごま油 油	小	606 19.6 19.7 1.8	756 23.6 23.5 2.6	南小1,2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		
				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				
20月	ごはん		さばの生姜焼き ごぼうサラダ キムチ汁	さば 豚肉 豆腐	牛乳	人参 にら	ごぼう きゅうり えのき 白菜 白菜キムチ漬け	ごはん	ノイグ マネズ 白いりごま	小 661 26.7 29.0 2.1	中 827 32.7 35.4 2.8		
21火	まる 丸パン		バックヘンデル(ウィーン風フライドチキン) クラウトザラート クノブラオホズツペ(にんにくクリームスープ)	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 紫キャベツ 大根 レモン汁 たまねぎ しめじ マッシュルーム	丸パン 小麦粉 パン粉 さとう 米粉	油 オリーブ油	小 652 30.0 25.7 2.9	中 822 36.8 31.3 3.8	オーストリア 献立	
22水	ふと 太うどん		えびいかかきあげ 梅ドレサラダ 山菜きつねうどん汁	えびいかかきあげ 鶏ささみ 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	みつば 人参	キャベツ ねり梅 大根 しいたけ 山菜水煮 たまねぎ 長ねぎ	太うどん	油	小 606 27.6 23.4 2.2	中 790 35.1 29.1 2.8	安曇野市はオーストリアのクラム ザッハと姉妹都市です。ドイツ語で はスープを「スッパ」、サラダを 「ザラート」といいます。給食を食 べてオーストリアを知りましょう！	
23木	ごはん		とうふのカレーそぼろ煮 かぶの浅漬 さつま汁	豚ひき肉 絞豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 塩昆布	人参 にら 小松菜	たまねぎ かかぶ 白菜 きゅうり 大根 ごぼう	ごはん さとう でんぷん こんにゃく さつまいも	油	小 577 28.0 18.1 2.4	中 718 34.7 21.0 3.3		
24金	ごはん		ホキとポテトのチリソース 枝豆サラダ 卵スープ	ホキ なると 卵	牛乳	人参 チンゲン菜	長ねぎ キャベツ 枝豆 きゅうり たまねぎ だけのこと しめじ	ごはん でんぷん 米粉 クソ型ポテト さとう	油 ごま油	小 618 25.5 20.9 2.4	中 775 30.8 25.0 2.9	三郷小4年 欠食	
27月	ツナこんぶ ごはん		卵焼き からしマヨあえ みそけんちん汁	ツナフレーク 厚焼きたまご ハム 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	もやし きゅうり ごぼう れんこん えのき 白菜 長ねぎ	ごはん	ノイグ マネズ ごま油	小 571 26.6 23.1 3.3	中 700 32.5 27.9 4.2		レタスは 加熱してもおいしい 自家では生で食べるのが多 いレタスです。歯磨き粉、 スープなどにしてもおいしく食 べられます。また、加熱すると かさが落ちてたくさんのお肉を食 べられます。
28火	ミルク ロールパン		鶏のマーマレード焼きオレンジソース パンネサラダ レタスのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	赤パプリカ 人参	とうもろこし キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ しめじ レタス	ミルクロールパン マーマレード パンネ さとう	油	小 646 28.1 26.2 3.0	中 816 34.7 32.0 3.8	三郷小6年 三郷中2年 欠食	
29水	ごはん (風さやか)		厚揚げのねぎみそがけ じゃがいものきんぴら えびだんご汁	厚揚げ みそ 豚肉 さつま揚げ えび団子	牛乳	人参 いんげん 小松菜	長ねぎ たまねぎ 白菜	ごはん さとう でんぷん こんにゃく じゃがいも	油 白いりごま	小 590 24.3 19.2 2.4	中 763 33.6 24.6 2.9	三郷中2年 欠食	風さやか 安曇野産のお米で「風さや か」という名前の品種で す。もちもちして甘みが あります。
30木	ごはん		中華どんぶりの具 もやしのナムル あっさりコーンスープ ヨーグルト	豚肉 なると いか えび 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 きぬさや 小松菜 チンゲン菜	たけのこ 白菜 もやし 大根 きゅうり 白菜キムチ漬け たまねぎ しめじ とうもろこし	ごはん さとう でんぷん	ごま油	小 593 30.5 15.3 3.0	中 726 36.6 17.5 3.8	三郷中2年 欠食	
31金	ごはん		あじフライ わかめサラダ 白菜のそぼろ汁	あじ 豚ひき肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根 きゅうり 白菜	ごはん 小麦粉 パン粉 こんにゃく	油 かんきつ ドレッシング	小 587 27.2 20.2 2.5	中 728 32.5 23.6 3.2		◇ 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 で製造しています。

## 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

### 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しましょう。

### 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、朝食をとしましょう。

今月の給食費  
口座引落日  
ご協力をお願いします  
31日(金)

給食センター  
ホームページ  
ご覧ください  
「安曇野市南部学校給食センター」と検索してください。