



今月の給食目標

学校給食の目的を知り、決まりを守って楽しい食事にしよう



| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | 栄養価 | | | | 材料と働き | | | | | | 備考 (変更になる場合があります) | ひとくちメモ | | |
|------|---|------------|----|---|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------------------|---------------------|----------------------------------|---|------------------------------|----------------------------|--|------------|---------|
| | | | | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | 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 1群 | 無機質 2群 | ビタミン 3群 | 炭水化物 | | 脂質 6群 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 肉魚卵大豆 | 牛乳小魚海藻 | | | | 緑黄色野菜 | 淡色野菜・果物 |
| kcal | g | g | g | たんぱく質 4群 | たんぱく質 5群 | たんぱく質 6群 | たんぱく質 7群 | たんぱく質 8群 | たんぱく質 9群 | たんぱく質 10群 | たんぱく質 11群 | | | | | | | |
| 7 | 木 | ごはん | 牛乳 | ◇ 鶏肉のアップルソース ◇ 海藻サラダ ◇ ふわふわ汁 | 小中 | 612 732 | 26.1 30.5 | 21.0 23.5 | 2.5 3.1 | とりにく ゆしどうふ | ぎゅうにゅう かいそうミックス | にんじん | しょうが たまねぎ りんごピューレ きゅうり キャベツ えのきたけ ながねぎ | こめ さとう ふ | 南小1年欠食 北小1年欠食 西小1年欠食 | ★今年度の給食が始まります★ 学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい習慣と食に関する実践力を身につける役割があります。 また、この献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。ご家庭と一緒に確認していただき、話題にしてください。と、うれしいです。 | | |
| 8 | 金 | ごはん | 牛乳 | ◇ ビビンバ(肉野菜炒め) ◇ ビビンバ(野菜ナムル) ◇ わかめスープ ◇ 清美オレンジ | 小中 | 594 720 | 24.4 29.6 | 17.4 20.4 | 2.7 3.4 | ぶたにく みそ かまぼこ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん こまつな | しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ぜんまい だいずもやし えのきたけ はくさい きよみオレンジ | こめ さとう | 南小1年欠食 北小1年欠食 西小1年欠食 | | | |
| 11 | 月 | ごはん | 牛乳 | ◇ 厚揚げのねぎ味噌がけ ◇ 昆布あえ ◇ 吉野汁 | 小中 | 570 716 | 24.1 30.3 | 18.0 22.3 | 2.1 2.8 | あつあげ とりにく みそ とりにく | ぎゅうにゅう しおこんぶ | にんじん | ながねぎ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん たけのこ しめじ | こめ さとう でんぷん | 北小1年欠食 西小1年欠食 | | | |
| 12 | 火 | ごはん | 牛乳 | ◇ 豚肉のしょうが炒め ◇ 磯辺あえ ◇ えのきのみそ汁 | 小中 | 552 701 | 26.4 32.6 | 14.6 16.8 | 1.8 2.5 | ぶたにく あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう のり | にんじん あかパプリカ | しょうが たまねぎ しめじ もやし キャベツ えだまめ えのきたけ はくさい ながねぎ | こめ さとう | 西小1年欠食 | | | |
| 13 | 水 | わかめ ごはん | 牛乳 | ◇ 鶏肉のからあげ ◇ マヨコーンサラダ ◇ 祝いすまし ◆ お祝いゼリー | 小中 | 716 864 | 24.1 27.9 | 27.3 31.9 | 2.9 3.7 | とりにく なると | ぎゅうにゅう わかめ のり | にんじん みつば | しょうが にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ ほししいたけ | こめ でんぷん こめ ゼリー | ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネーズ | ★入学・進級お祝い献立★ 新しいクラスのお友だちや先生とおいしく食べてください。 | | |
| 14 | 木 | ごはん | 牛乳 | ◇ ハンバーグ ◇ ブロッコリーサラダ ◇ マロニースープ | 小中 | 594 738 | 21.2 26.1 | 18.2 21.7 | 2.7 3.5 | とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー チンゲンサイ | きゅうり きパプリカ たまねぎ しめじ たけのこ | こめ さとう マロニー | ひまわりゆ | ブロッコリーは、花野菜の仲間です。黄色の花になる前の緑色のかたいつぼみを食べます。 | | |
| 15 | 金 | ごはん | 牛乳 | ◇ ポークカレー ◇ コールスロー ◇ フルーツゼリーあえ | 小中 | 611 762 | 18.5 22.4 | 16.3 19.2 | 2.0 2.6 | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん | にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし みかん パイン もも | こめ じゃがいも さとう ゼリー | ひまわりゆ ひまわりゆ | ★つき1回のカレーの日です★ 今月はポークカレーです。 ポークは、 〇〇肉です。 | | |
| 18 | 月 | ごはん | 牛乳 | ◇ 鮭の塩焼き ◇ まぜっこサラダ ◇ 豚汁 | 小中 | 603 730 | 30.0 35.7 | 18.6 21.0 | 2.1 2.8 | さけ かつおぶし ぶたにく みそ とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん | キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ | こめ じゃがいも つきこんにやく | ひまわりゆ | まぜっこサラダには、玉ねぎが入っています。玉ねぎは、加熱すると辛み成分がなくなり、甘く感じます。 | | |
| 19 | 火 | きしめん | 牛乳 | ◇ きしめん汁 ◇ ちくわの磯辺天ぷら ◇ ごぼうサラダ | 小中 | 562 705 | 19.9 23.8 | 26.0 31.7 | 3.0 3.9 | かまぼこ あぶらあげ ちくわ | ぎゅうにゅう あおさ | にんじん | たまねぎ ほししいたけ はくさい ながねぎ ごぼう きゅうり キャベツ | きしめん さとう でんぷん こむぎこ | ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネーズ | ★ 愛知県の郷土料理 ★ 幅4.5cm以上、厚さ2mm未満の平たいうどんを「きしめん」といいます。愛知県のソウルフードです。 | | |
| 20 | 水 | ごはん | 牛乳 | ◇ チンジャオロース ◇ 華風あえ ◇ ワンタンスープ | 小中 | 568 705 | 27.2 33.6 | 13.8 15.7 | 2.6 3.2 | ぶたにく ハム なると | ぎゅうにゅう | ピーマン あかパプリカ チンゲンサイ にんじん | しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ もやし ながねぎ ほししいたけ | こめ でんぷん さとう ワンタンのかわ | ひまわりゆ こまあぶら しろいりごま | チンジャオロースは、代表的な中華料理の一つです。「チンジャオ」は、ピーマンのことで、「ロース」は細く切った肉をあらわします。 | | |

小 1こ
中 2こ



| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|----------------------|----|--|----|------------|--------------|--------------|------------|---|--------|---------------------------|---|---|---------------------------|---|
| 21 | 木 | 野沢菜 ごはん (風さやか) | 牛乳 | ◇ わさびコロッケ ◇ 大根サラダ ◆りんごっこゼリー ◇ たまねぎのみそ汁 | 小中 | 654 806 | 20.3 24.5 | 19.0 23.2 | 2.8 3.6 | ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじんの ざわな | えだまめ だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ はくさい りんご | こめ じゃがいも こむぎこ パンこ はるまきのかわ ゼリー | ひまわりゆ | ★ 安曇野の日 ★ わさびコロッケには、わさじゃが 男爵とわさみんの2種類の絵がつ いています。 |
| 22 | 金 | ごはん | 牛乳 | ◇ 鶏肉のみそ焼き ◇ 千草あえ ◇ けんちん汁 | 小中 | 605 732 | 27.8 32.9 | 19.6 22.1 | 2.6 3.5 | とりにく みそ とりさきみフ レーク たまご ゆしどうふ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | キャベツ もやし だいこん ごぼう しめじ ながねぎ | こめ さとう つきこんにやく | ごまあぶら | 東中3年欠食 けんちん汁は、肉や魚を使わない 精進料理の一つです。神奈川県鎌 倉市の建長寺が発祥です。 |
| 25 | 月 | ごはん | 牛乳 | ◇ ホキフライ ◇ミニトマト ◇ れんこんのきんぴら ◇ 香キャベツのみそ汁 | 小中 | 649 794 | 29.5 34.9 | 18.3 21.6 | 2.0 2.5 | ホキ さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん ミニトマト | れんこん たまねぎ しめじ キャベツ | こめ パンこ こむぎこ さとう つきこんにやく | なたねあぶら ひまわりゆ しろいりごま | 東中3年欠食 トマトとミニトマトをくらべると、ミ ニトマトの方が、カロテンやビタミン Cなどが多く含まれます。手軽に食べ られるのも魅力です。 |
| 26 | 火 | ひじき ごはん | 牛乳 | ◇ 卵焼き ◇ 和風サラダ ◇ 田舎汁 | 小中 | 553 690 | 24.2 29.8 | 16.0 18.9 | 3.1 3.9 | とりにく たまご かつおぶし とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん | キャベツ もやし ごぼう だいこん ながねぎ | こめ さとう さといも でんぶん | ひまわりゆ | 東中3年欠食 わかめは、乾燥品や塩蔵品がある ので、1年中食べることができま すが、旬は春です。 |
| 27 | 水 | ごはん | 牛乳 | ◇ 肉しゅうまい ◇ ナムル ◇ 八宝菜 | 小中 | 613 782 | 26.3 33.1 | 18.9 23.5 | 2.7 3.6 | ぶたにく えび いか うすらたまご | ぎゅうにゅう | にら にんじん チンゲンサ イ | だいこん しめじ しょうが たまねぎ だけのこ はくさい ほししいたけ もやし | こめ でんぶん こむぎこ | ひまわりゆ ごまあぶら しろいりごま | しゅうまいは、中国料理の点心と いう料理です。点心とは、「軽い 食べ物」という意味です。今日の しゅうまいは肉しゅうまいです。 |
| 28 | 木 | 黒糖 コッペ パン | 牛乳 | ◇ ほうれん草ときのこのグラタン ◇ 青大豆のマリネ ◇ 春野菜のポトフ | 小中 | 750 930 | 26.4 32.4 | 27.2 33.0 | 3.1 3.9 | とりにく ツナ ウィンナー | ぎゅうにゅう | ほうれんそ う にんじん パセリ | えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ もやし えのきたけ | こくとうコッペ パン マカロニ こむぎこ さとう じゃがいも | バター | えだまめは、大豆を若いうちに収 穫したものです。枝つきのまま売 られたり、ゆでたりしたこと からその名がつけました。 |

- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。
- ※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵を含む製品を生産しています。
- ※ 主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。
- ※ 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。

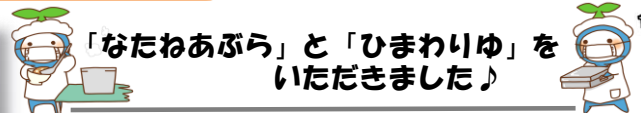
- 11日 穂高南小学校1年生給食開始
- 12日 穂高北小学校1年生給食開始
- 13日 入学・進級お祝い献立
穂高西小学校1年生給食開始
- 19日 愛知県の郷土料理
- 21日 安曇野の日

入学・進級



学 校 給 食 の 目 標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むこととができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上になり立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



献立表の材料の部分、太字の「なたねあぶら」と「ひまわりゆ」にお気づきでしょうか。
この文字で記載されている時に使う油は、JAあづみ管内の住民でつくるNPO法人「JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしん」の菜の花プロジェクト安曇野のみなさんから給食センターにいただいたものです。この油は、安曇野市と松本市梓川地区で栽培された菜の花とひまわりの種から作られています。

なたねあぶら ひまわりゆ

「地元の子ども達に味わってもらいたい」という思いで作ってくださっているそうです。
給食として出てくると、目で確認することの難しい油ですが、数量限定なので、注目して食べてみてくださいね。