

5月 学校給食予定献立表

今月の目標 よい食べ方を身につけよう。

- ①姿勢を正そう。背筋を伸ばし、いすにきちんとすわる。足を組んだりしません。
- ②食器を持とう。ごはん茶碗や汁椀は手に持って食べます。はしの持ち方も見直してみましょう。
- ③感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。命あるものをいただくということや、給食に携わった人たちに感謝の気持ちをわすれない。

食事の基本
あいさつをしよう



※主食と牛乳は、一番下の列に入っています

日	曜	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物・他)	おもに体をつくるもと(赤)		おもに体の調子を整えるもと(緑)		おもにエネルギーのもと(黄)		栄養価				欠食・お知らせ	ひとくちメモ		
					たんぱく質		無機質		ビタミン		炭水化物	脂質	I類*	蛋白質			脂質	食塩相当量
					1群 魚肉卵豆	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類いも類砂糖	6群 油脂	kcal	g						
1	月	ごはん		ピビンバ(肉炒めとナムル) きのこ青菜のスープ ジュシーフルーツ	豚肉 みそ ベーコン		にんにく ごまつな にんにく チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ だけのこ もやし セロリ しめじ えのきたけ にんにく ジュシーフルーツ	さとう ごはん	油 ごま油 ごま油	小 中	593 745	26.8 32.6	21.4 25.9	2.4 3.2		韓国料理のピビンバです。ピビンバの具とごはんを混ぜて食べましょう。	
2	火	たけのこごはん		かつおの竜田揚げ 昆布和え すまし汁 柏餅	かつお かまぼこ 鶏肉 油揚げ	塩昆布 わかめ 牛乳	にんにく ごまつな にんにく	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい えのきたけ だけのこ	でんぷん 柏餅 ごはん さとう	油 油	小 中	592 720	29.0 35.7	14.3 16.3	2.6 3.4	端午の節句 献立	5月5日の端午の節句にちなんで献立です。旬のたけのこや、かつおを使います。	
8	月	ごはん		肉じゃが チキンと野菜のサラダ 寒天入りみそ汁	豚肉 ササミフレーク 凍り豆腐 みそ		にんにく にんにく アスパラガス	たまねぎ 干しいたけ えだまめ キャベツ たまねぎ コーン だいこん えのきたけ	じゃがいも しらたき さとう	油 油	小 中	580 716	25.3 30.7	18.3 21.4	2.2 2.9		じゃがいもが、北海道の物から、九州の新じゃがになりました。肉じゃがを作ります。	
9	火	キムタクごはん		たまご焼き いそか和え いももち汁 みかんゼリー	たまご焼き ツナ 豚肉	のり 牛乳	にんにく にんにく	もやし はくさい きゅうり だいこん しめじ ねぎ つぼづき はくさいキムチ	ごはん おじゃがもち みかんゼリー ごはん	油 油	小 中	582 712	23.3 27.7	17.2 19.6	3.0 3.7		人気のキムタクごはんです。小学校1年生は初めてですね。お楽しみに。	
10	水	ごはん		さばのみそ漬け焼き 焼き豚サラダ はるさめすまし 型抜きチーズ	さば みそ 焼き豚 型抜きチーズ 牛乳		にんにく にんにく ごまつな	キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ たまねぎ 干しいたけ	さとう さとう マロニー ごはん	油 油	小 中	599 736	28.8 36.5	22.2 26.4	2.5 3.1	豊科北中1年	脂ののったノルウェーさばをみそ漬けにして、焼きます。魚の脂は脳の働きをよくします。	
11	木	こめ米粉パン		チリコンカン カラフルサラダ クリームシチュー	豚肉 いんげん豆 金時豆 鶏肉		にんにく トマトピューレ ブロッコリー にんにく チンゲンサイ	にんにく たまねぎ 紫キャベツ キャベツ コーン にんにく たまねぎ	さとう さとう じゃがいも 米粉 米粉パン	油 油 バター	小 中	644 801	28.7 35.6	21.2 25.5	2.7 3.4	豊科北小6年 豊科北中1年	長野県産の米粉を使った米粉パンです。お米の甘味やもちもち感が人気です。	
12	金	ごはん		さんぞく山賊焼き ひじきの煮物 野菜のみそ汁 ミニトマト(2個)	鶏肉 ちくわ 油揚げ 大豆 みそ		にんにく にんにく ごまつな ミニトマト	しょうが にんにく 干しいたけ えだまめ キャベツ たまねぎ	でんぷん つきこん さとう じゃがいも ごはん	油 油	小 中	638 794	25.6 31.1	23.1 27.7	2.3 3.2	豊科北中1年	ひじきの煮物には、8種類の食品が入っていて、たんぱく質やミネラル、食物繊維もたっぷりです。	
15	月	ごはん		さわらの塩麴焼き ごま和え 鶏団子スープ	さわら 鶏肉		ごまつな にんにく にんにく チンゲンサイ	はくさい もやし ねぎ しょうが えのきたけ レタス しめじ	さとう でんぷん 70- ごはん	すりごま ねりごま	小 中	571 721	28.5 35.8	18.9 22.7	2.0 2.6	明科中2.3年	鶏団子スープには、手作りの鶏団子が入ります。安曇野のレタスもスープに入れます。	
16	火	ツナと野菜のピラフ		グラタン グリーンサラダ・香りがまドレッシング小袋 野菜スープ みしょうかん	グラタン 豚肉 いんげん豆 ツナ	牛乳	にんにく にんにく さやいんげん 白菜	キャベツ きゅうり にんにく セロリ たまねぎ えのきたけ もやし みしょうかん コーン	ごはん	ごまドレッシング(小袋) 油	小 中	628 741	23.5 27.6	21.7 23.7	2.4 3.1		グリーンサラダには、安曇野産のきゅうりが入ります。5月からはいつもきゅうりが安曇野産です。	
17	水	スパゲティ		いかナゲット(小2個、中3個) ナポリタン風ソース フルーツあえ	いかナゲット 豚肉 ウインナー	牛乳	にんにく 白菜 ピーマン	にんにく たまねぎ みかんとパインともものシロップ漬け	さとう でんぷん りんごゼリー スパゲティ	油	小 中	690 881	28.6 35.9	24.1 30.1	2.0 2.7		センターで、トマト味のナポリタンソースを作るので、スパゲティにからめて食べましょう。	

日	曜	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物・他)	おもに体をつくるもと(赤)		おもに体の調子を整えるもと(緑)		おもにエネルギーのもと(黄)		栄養価				欠食・お知らせ	ひとくちメモ	
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	kcal	I類*	蛋白質	脂質			食塩相当量
					1群	2群	3群	4群	5群	6群							
魚肉卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類いも類砂糖	油脂												
18	木	ごはん		すき焼き風煮 ししゃもフリッター (小2本、中3本) わかめのみそ汁	豚肉 厚揚げ	粉寒天	にんじん	えのきたけ はくさい ねぎ	しらたき さとう		小	625	24.9	24.1	2.4	安曇野産の厚揚げを入れます。カルシウムや鉄分がグンとアップします。	
					ししゃもフリッター				油	中	804	31.5	31.0	3.0			
19	金	ごはん		コールスローサラダ ありが豚カレー ミニトマト (小2個、中3個)	ハム		アスパラガス にんじん	キャベツ		油	小	640	27.7	21.8	1.8	安曇野の日 安曇野産食材を多く取り入れた献立です。旬のアスパラガスはサラダに入ります。	
					豚肉 大豆		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ りんごビュレ	じゃがいも	安曇野ひまわり油	中	829	34.7	26.4	2.5		
22	月	きび ごはん		鮭の塩焼き 山菜きんぴら 豚汁 冷凍パイ	鮭						小	637	30.8	19.9	2.2	山菜の季節なので、きんぴらに少し山菜を入れてみます。パイは貴重な沖繩産です。	
					さつま揚げ		にんじん	ごぼう 山菜漬	つきこん さとう	いりごま 油	中	794	38.7	24.4	2.8		
23	火	ごはん		厚揚げの肉みそかけ カミカミサラダ もずくのスープ	厚揚げ 豚肉 みそ			しょうが		油	小	576	25.7	20.4	2.3	豊科東小5年 今日の厚揚げは、長野県産大豆で作ったものです。肉みそは、ごはんにかけてもおいしいですね。	
					さきいか		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油	中	724	32.5	25.3	3.0		
24	水	ごはん		さかなとポテトの黒酢和え なめたけ和え 豆腐のみそ汁	ホキ				カットポテト でんぷん さとう	油 ごま油 いりごま	小	592	25.0	17.8	2.3	豊科東小5年 ホキ(白身の魚)とじゃがいもを油で揚げて、黒酢の甘いタレで和えます。	
					豆腐 みそ		にんじん	なめたけ キャベツ もやし		中	732	30.6	20.8	3.0			
25	木	コッペ パン		タンドリーチキン シーザーサラダ ジュリエンスープ プル・ア・リ・ザ・ム	鶏肉			にんにく しょうが	はちみつ		小	585	32.2	20.7	2.9	豊科東小5年 パンに、カレー味のタンドリーチキンや、シーザーサラダをはさんで食べてください。長野県産プル・ア・リ・ザ・ムもあります。	
					チーズ 粉寒天		にんじん	キャベツ きゅうり	じゃがいも	シーザーサラダドレッシング	中	716	40.9	24.6	3.6		
26	金	ごはん		ハンバーグのおろしソース ふきの煮物 チンゲンサイのスープ	ハンバーグ	粉寒天		だいこん	さとう		小	606	27.4	21.4	2.5	安曇野産の旬のふきを使って、煮物を作ります。ツナやちくわや凍り豆腐も入れてみます。	
					凍り豆腐 ツナ ちくわ		にんじん	ふき	さとう	中	752	33.9	25.8	3.3			
29	月	ごはん		焼きぎょうざ (小2個、中3個) はりはり漬け 八宝菜	ぎょうざ						小	642	28.9	18.2	2.5	明南小 全 豊科北小4年 切り干し大根を茹で戻し、甘酢和えにします。ばりばり(はりはり)よくかんで食べましょう。	
					豚肉 いか		にんじん チンゲンサイ	切り干し大根 きゅうり	さとう	油 ごま油	中	821	36.2	22.5	3.4		
30	火	はつがぜんまい 発芽玄米 ごはん		ごぼうサラダ ハヤシライス ジュシーフルーツ	ハム			ごぼう きゅうり だいこん	さとう	パイン? マロン?	小	619	22.0	20.5	2.6	豊科東小6年 発芽玄米を混ぜたごはんです。発芽玄米には、食物繊維やビタミンB1などが豊富で、脳の動きもよくしてくれます。	
					豚肉	スキムミルク	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ	バター じゃがいも	中	799	27.0	24.5	3.1			
31	水	うどん		おぼろ 大判きつね 春雨サラダ 肉うどん汁 カスタードプリン	油揚げ				さとう		小	725	33.4	24.1	2.7	1人1枚ずつ油揚げを甘辛く煮たものが大判きつねです。うどんにのせて食べてください。	
					鶏肉		にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり	マロニー さとう	油	中	872	40.8	28.3	3.5		

マナー違反に要注意! 次のようなことをしている人はいませんか? 自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



肘をついて食べる



口に食べ物が入ったまましゃべる



食器の音をたてる



まわりの人とふざける

※主食と牛乳は、一番下の列に入っています

給食費の口座振替日は
1回目が5月31日(水)です。
ご準備よろしくお願ひします。

