

1月 学校給食予定献立表

安曇野市のホームページへ献立表を掲載しています。



Instagramもやっています！ぜひご覧ください。



今月の目標 寒さに負けない食事をしよう

かぜやインフルエンザが流行しています。寒さに負けず、元気に過ごすには、体の抵抗力を高めましょう。そのためには、

- ①栄養バランスのよい食事
- ②十分な睡眠
- ③適度な運動が大切です。



あけまして おめでとうございます



黒豆 まめで健康に暮らせますようにという意味が込められています。



かずのこ かずのこはにしんの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。



田づくり 昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。



えび 腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。

※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	kcal	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群						
9	火	わかめごはん		ちくぜんに筑前煮 ツナサラダ すまし汁 きんかん	鶏肉 ツナ かまぼこ 豆腐		にんじん ブロッコリー みつば	ごぼう れんこん 干しいだけ キャベツ 紫キャベツ たまねぎ だいこん きんかん	こんにゃく 砂糖 油 ごはん	小 中	593 736	24.6 30.1	20.3 24.0	2.8 3.7		3学期のスタートです。筑前煮やきんかんはお正月らしい献立です。
10	水	ごはん		いかのレモンソース 納豆サラダ 味つけのり さつまいものみそ汁	いか 納豆 みそ	味つけのり 牛乳	にんじん にんじん	レモン果汁 キャベツ だいこん きゅうり えのきだけ たまねぎ ねぎ	でんぷん 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつまいも ごはん	小 中	618 766	27.6 34.9	21.2 25.2	2.1 2.4		納豆の日なので、納豆サラダを作りました。納豆は、大豆が発酵することで栄養素がパワーアップされた食品です。
11	木	こめこ米粉パン		チーズオムレツ ポトフ フルーツ白玉 いちごジャム	チーズオムレツ 鶏肉 ワインナー		にんじん チンゲンサイ	にんにく セロリ たまねぎ しめじ みかん・パインのシロップ漬け	じゃがいも 油 付丁 & アルベリゼー いちごジャム パン	小 中	691 845	30.7 37.0	20.5 23.9	2.9 3.7	鏡開きの献立	お正月に供えていた鏡餅を食べる行事です。給食では鏡餅のかわりにカラフル白玉団子を使いました。
12	金	ごはん		さけの塩焼き 昆布和え マーボー豆腐汁	さけ 豚肉 豆腐 みそ	塩昆布 牛乳	にんじん にんじん いら	だいこん かぶ キャベツ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干しいだけ	でんぷん ごはん 油 ごま油	小 中	627 791	33.1 41.9	23.6 28.9	2.6 3.3		安曇野産大豆で作った豆腐です。にんにくやしょうががたっぷりのマーボー豆腐で温まりましょう。
15	月	ごはん		はるまき(小1個、中2個) おかかチーズ和え 鶏団子汁	はるまき かつお節 鶏肉	チーズ 牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし ねぎ しょうが しめじ はくさい 干しいだけ	油 でんぷん ごはん	小 中	638 816	20.4 24.9	26.4 32.9	1.9 2.7	明科中1.2欠	鶏ひき肉と安曇野産ねぎで鶏団子を作り汁に入れます。汁に入れたはくさいも美味しいですね。

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	たんぱく質	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
16	火	ごはん		ハンバーグ・りんご入りソース じゃがいものきんぴら だいこんのみそ汁	ハンバーグ さつま揚げ 凍り豆腐 みそ		にんじん さやいんげん	りんごビュレ えのきたけ だいこん たまねぎ ねぎ	じゃがいも つきこん 砂糖 ごはん	油 いりごま	小 中	594 737	232 28.3	18.6 22.2	2.3 3.0		ハンバーグのソースは、中濃ソース、ケチャップ、りんごビュレ、赤ワインを煮込んで作ります。
17	水	ほそ細うどん		さつまいもサラダ ごまみそスープ みかん	豚肉 みそ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ にんにく たまねぎ もやし だけのこ きくらげ みかん	さつまいも 砂糖 うどん	ノンエッグマヨネーズ 油 すりごま	小 中	640 787	23.4 28.2	23.6 28.4	2.0 2.6	明北小1.2欠	さつまいもは食物繊維が豊富で、腸の中をきれいにしたり、血中コレステロール値を下げる働きがあります。
18	木	ごはん		さばの塩麹漬け焼き しりしり 雪見汁	さば 液卵 ツナ 豚肉 かまぼこ		にんじん みずな	たまねぎ もやし だいこん えのきたけ ねぎ	おじゃがもち ごはん	油	小 中	610 767	29.5 37.7	21.7 26.7	2.7 3.3		しりしりは沖縄の郷土料理です。しりしりという言葉は千切りという沖縄の方言ともいわれています。
19	金	キムタク ごはん		唐揚げ コーンサラダ 春雨スープ いちごのタルト	鶏肉 ハム 豚肉		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ 干しいたけ つぼ漬け 白菜キムチ漬け	でんぷん 油 油 油	小 中	674 809	28.1 34.6	23.7 26.7	2.4 3.3	豊科東小学校 希望献立	今年度最後の希望献立です。お楽しみに。	
22	月	ごはん		そばろ ごま和え ちゃんこ鍋	鶏肉 豚肉 大豆の華 鶏肉 たら		かきな にんじん にんじん	しょうが えだまめ はくさい もやし にんにく えのきたけ キャベツ ねぎ	砂糖 砂糖 しらたき ごはん	油 ねりごま すりごま	小 中	609 764	31.2 38.4	20.2 24.0	2.1 2.7		相撲部屋で食べられているちゃんこ鍋。栄養たっぷり、温まります。
23	火	チキン ライス		彩り野菜の玉子焼き シーザーサラダ ミネストローネスープ	彩り野菜の玉子焼き チーズ 粉寒天 豚肉 ゆで大豆 鶏肉		にんじん ブロッコリー	キャベツ セロリ たまねぎ はくさい にんにく たまねぎ	ごはん 砂糖 油	油	小 中	610 755	26.6 32.2	26.0 31.1	2.8 3.5		ミネストローネとはイタリアのスープです。特にこれを入れないといけないというレシピはなく、家庭の味があるようです。
24	水	ごはん		にじますの竜田揚げ ひじきの煮物 安曇野豚汁 干し柿	にじます ちくわ 油揚げ 豚肉(ありがとん) みそ		にんじん さやいんげん にんじん	にんにく しょうが 干しいたけ ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ 干し柿	でんぷん つきこん 砂糖 ごはん	油 油	小 中	622 753	27.6 33.5	17.7 20.7	2.1 2.9	安曇野 の日	安曇野産は米、にじます、にんじん、豚肉、みそ、だいこん、えのきたけ、ねぎです。
25	木	コッペ パン		チリコンカン キャロットサラダ コーンポタージュ	ゆで大豆 金時豆 豚肉 牛乳 生クリーム 牛乳		にんじん にんじん	トマトビュレ キャベツ たまねぎ コーン コーンペースト	砂糖 砂糖 パン	油 油 油	小 中	645 811	27.0 33.5	25.5 30.8	3.1 4.0		安曇野産のにんじんをたっぷり使い、安曇野産ひまわり油でドレッシングを作ります。
26	金	ごはん		ハッシュポテト(小1個、中2個) 福神漬け和え 安曇野カレー	豚肉(ありがとん) 大豆 牛乳		にんじん にんじん	福神漬け キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ だいこん えのきたけ りんごビュレ	はちみつ ごはん	油	小 中	626 821	23.6 29.2	19.9 26.1	2.2 3.1		安曇野カレーには安曇野産の豚肉ありがとん、大豆、だいこん、にんじん、えのきたけを入れる予定です。
29	月	ピラフ		ウインナー クラウトザラート(キャベツのサラダ) グラシュー(オーストリアチュー)	ウインナー 豚肉 ハム 牛乳		にんじん トマトビュレ にんじん	キャベツ 紫キャベツ オニオンソテー たまねぎ にんにく たまねぎ コーン	はちみつ じゃがいも ごはん	オリーブ油 油 油	小 中	632 789	28.1 34.9	24.3 29.6	2.6 3.4		安曇野市と姉妹都市のオーストリア クラムザッハ。そこでオーストリアの料理を作ります。
30	火	ごはん		たらフライ 切り干し大根の煮物 きのこ青菜のスープ	たら 鶏肉 凍り豆腐 ハム 牛乳		にんじん にんじん こまつな	切り干し大根 えだまめ しめじ えのきたけ セロリ にんにく	小麦粉 パン粉 砂糖 ごはん	油 油 油	小 中	582 725	28.6 35.7	17.7 20.6	2.2 2.8	明北小 3.4.5.6欠	切り干し大根は、干して乾燥させ保存がきくようにした食品で、昔の人の知恵が詰まっていますね。
31	水	ほそ細うどん		えびいかかき揚げ うの花サラダ かきたまキムチ汁	えびいかかき揚げ おから ツナ 鶏肉 液卵 牛乳		にんじん にんじん	キャベツ きゅうり 干しいたけ えのきたけ ねぎ 白菜キムチ漬け	でんぷん うどん	ノンエッグマヨネーズ	小 中	655 821	26.4 32.8	27.6 34.5	2.0 2.4		安曇野産大豆からできたおからを使ってサラダにします。うの花とはおからのことです。

※主食と牛乳は、一番下の列に入っています

口座引き落とし日は1月31日(水)です