

令和5年度

10 月学校給食予定献立表

安曇野市北部
給食センター
ホームページ



Instagram
「安曇野市
学校給食」



HAZIMINGO GAKKOYUSHOKU

今月の給食目標

好き嫌いをなくし バランスよくたべよう

安曇野市北部学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	◇主菜 ◇副菜 ◇汁もの ◇その他	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	蛋白質	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				
									たんばく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
														1群			2群
kcal	g	g	g	肉 魚 卵 大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	米パン 雑芋砂糖	油脂								
2	月	キムたくごはん	牛乳	◇ おからドーナツ ◇ 海藻サラダ ◇ 大根のみそ汁	小	627	22.6	19.6	2.4	ふたにく おから とうにゅう ツツ みそ	ぎゅうにゅう かいそうミッ クス	にんじん	はくさいキムチ つぼつけ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しめじ だいこん	こめ こむぎこ さとう	ひまわりゆ ごま	南小3年欠食 東中欠食 西中欠食	おからは、豆腐を作るときに、大豆から豆乳をしぼったあとの残りの物ですが、栄養満点です。
3	火	ごはん	牛乳	◇ 厚揚げのそぼろ煮 ◇ のり酢あえ ◇ 沢煮椀	小中	562 705	22.8 28.4	18.0 21.3	2.0 2.6	ふたにく あつあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん えのきだけ ねぎ	こめ でんぶ さとう	ひまわりゆ		厚揚げは水切りした豆腐を油で揚げたものです。周りだけが揚がり中は豆腐のままなので「生揚げ」とも言います。
4	水	ごはん	牛乳	◇ 五目たまご焼 ◇ ごまあえ ◇ すきやき煮	小中	586 732	19.3 31.2	19.3 22.6	2.4 2.9	ごもくたまご やき ハム ふたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ はくさい えのきだけ ねぎ	こめ さとう しらたき	ひまわりゆ すりごま ねりごま		すきやきは、江戸時代の終わりころには長崎で食べられていた資料が残っています。
5	木	丸パン	牛乳	◇ フィッシュフライ ◇ フレンチサラダ ◇ ミネストローネ	小中	645 806	24.8 30.5	24.8 30.1	3.3 4.3	もうがざめ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん カットトマト	だいこん きゅうり とうもろこし セロリ たまねぎ キャベツ	まるパン バターミック ス パンこ さとう	オリーブあぶら ひまわりゆ	西中石垣欠食	今日の魚は「モウカザメ」です。高タンパク、低脂肪で食べやすい魚です。給食センターで衣をつけて揚げます。
10	火	細うどん	牛乳	◇ にらまんじゅう ◇ プロッコリーサラダ ◇ カレー南蛮汁	小中	614 829	23.7 30.2	22.6 31.0	2.4 3.2	ふたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にら プロッコ リー にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ ねぎ	ほそうどん もちこ でんぶ さとう	ひまわりゆ	東中欠食	☆安曇野の日☆(11日) 安曇野市の「地域食材の日」です。安曇野産の食材を多く使い給食に出します。そして今年、わさびコロッケのデザインが変わります。安曇野市内全小中学生からキャラクターを募集した中から決定しました。お楽しみに！
11	水	ごはん	牛乳	◇ わさびコロッケ ◇ ありが豚の豚しゃぶサラダ ◇ 安曇野みそ汁	小中	593 745	20.4 24.6	21.4 26.4	2.1 2.7	ふたにく (ありが豚) どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり もやし だいこん えのきだけ しめじ はくさい	こめ わさびコロッケ さとう さつまいも	ひまわりゆ ごまあぶら ごま	南小5年欠食 西小1年欠食	
12	木	さつまいもごはん	牛乳	◇ いなだの照焼 ◇ のりマヨサラダ ◇ 鶏ごぼう汁 ◇ごま塩(小袋)	小中	587 726	26.6 31.6	23.9 28.1	2.2 2.9	いなだ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ごまつな	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ ごぼう えのきだけ	こめ さつまいも さとう	ノンエッグマ ヨネーズ ごま	西小5年欠食	さつまいもはビタミンCが多く含まれる食品。ビタミンCはウィルスなどへの抵抗力を高める働きをします。
13	金	ごはん	牛乳	◇ 豚肉のチリソース炒め ◇ 華風あえ ◇ 白菜スープ	小中	583 735	23.1 28.2	19.6 23.8	1.8 2.4	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ ねぎ きゅうり だいこん はくさい しめじ	こめ さとう	ひまわりゆ ごまあぶら ごま	北小2年欠食	白菜の成分は約95%が水分ですが、ビタミンCやカリウム、マグネシウムなどの栄養が含まれています
16	月	ごはん	牛乳	◇ そぼろ丼の具 ◇ 昆布あえ ◇ ひつみ(岩手県)	小中	611 758	26.8 33.1	19.1 22.6	2.4 3.2	とりにく たまご	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	しょうが えだまめ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ほししいたけ しめじ えのきだけ ねぎ	こめ さとう しらたまだんご	ひまわりゆ		☆岩手県の郷土料理☆ 「ひつみ」は小麦粉に水を加えてこねたものをひつまんで平たくのぼした「すいとん」のことです。
17	火	ごはん	牛乳	◇ ハッシュドポーク ◇ シーザーサラダ ◇ 柿	小中	645 798	21.0 25.5	23.5 28.5	2.7 3.4	ベーコン ふたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん カットマ ト	かき にんにく きゅうり キャベツ レジャキャベツ たまねぎ しめじ	こめ さとう じゃがいも クルトン	ひまわりゆ オリーブあぶ ら ノンエッグマ ヨネーズ	西中 1.2年欠食	ハッシュドポークは、うす切りの豚肉をデミグラスソースで煮込んだ料理です。ごはんにかけていただきます。

18	水	ごはん	牛乳	◇ あじのみそ焼き ◇ きんぴらごぼう ◇ 厚揚げのみそ汁	小中	596 728	29.4 32.5	21.3 24.5	2.2 2.8	あじふたにく さつまあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ こんにやく さとう	ひまわりゆ ごま	南小6年欠食 西小6年欠食	「きんぴら」は千切りにした野菜を甘辛く炒めた日本食の代表的な副菜です。
19	木	コッペパン (小学校) きなこ揚げパン (中学校)	牛乳	◇ フランクフルト ◇ケチャップ ◇ グリーンサラダ (小袋) ◇ 野菜スープ	小中	661 898	24.5 33.1	23.7 39.6	2.6 3.5	きなこ フランクフルト ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり えだまめ たまねぎ はくさい	コッペパン さとう	ひまわりゆ	南小6年欠食 西小6年欠食	中学校は揚げパンです。給食センターで作りします。小学校は来月以降に行います。
20	金	ごはん	牛乳	◇ ユーリンチー ◇ ナムル ◇ わかめスープ	小中	585 726	25.3 30.3	17.4 20.8	2.2 2.7	とりにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく だいこん しめじ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも でんぷん	ひまわりゆ ごまあぶら ごま	南小 4.6年欠食 西小6年欠食 北小2年欠食	ユーリンチーは揚げた鶏肉に長ねぎの入ったしょうゆダレをかけた中国料理です。
23	月	ごはん	牛乳	◇ 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め ◇ まぜっこサラダ ◇ 秋のすまし汁	小中	562 706	23.4 29.3	13.7 15.6	2.3 2.8	ふたにく ごおりとうふ みそ かつおぶし とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし きゅうり はくさい えのきたけ	こめ さとう でんぷん	ひまわりゆ		凍り豆腐は凍み豆腐とも呼ばれ、寒さの厳しい長野県でも多く生産されてきた保存食です。
24	火	中華麺	牛乳	◇ えびシューマイ ◇ 中華サラダ ◇ マーボ麺スープ	小中	600 759	30.6 36.8	22.9 28.5	3.0 3.8	えび ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	ちゅうかめん さとう でんぷん	ひまわりゆ ごまあぶら	西小2年欠食	麻婆豆腐は、中華料理の中の「四川料理」の1つです。中華麺にからむスープです。
25	水	ごはん	牛乳	◇ さんまの蒲揚げ ◇ れんこんツナマヨあえ ◇ 豚汁 ◇りんご	小中	572 720	30.9 38.6	13.8 15.5	2.7 3.3	さんま ツナ ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコ リー	れんこん だいこん ごぼう ねぎ	こめ でんぷん さとう こんにやく さつまいも	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネース		東中2の3三澤由真さんの考えた献立です。テーマは「秋の食材で元気に」です。秋の食材がたくさんです。
26	木	メロンパン	牛乳	◇ ベーコンポテト ◇ かみかみサラダ ◇ ABCスープ ◇さきさきチーズ	小中	633 859	25.7 31.6	28.9 34.9	2.3 2.8	ベーコン さきいか	ぎゅうにゅう さきさきチー ズ	にんじん パセリこ	キャベツ はくさい たまねぎ セロリ	メロンパン じゃがいも さとう ABCマカロニ	ひまわりゆ		☆ 穂高南小学 希望献立 ☆ 給食のメロンパンのやさしい甘さがいいですね。お楽しみに！
27	金	ごはん	牛乳	◇ 鶏肉のりんごソース ◇ 大根サラダ ◇ ふわふわ汁	小中	581 702	25.6 30.0	22.2 25.1	1.9 2.5	とりにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ おろしりんご だいこん きゅうり えのきたけ ねぎ	こめ さとう ふ	ごまあぶら	南小ひまわり 北小6年 東中スタサポ 西中右通 →欠食	りんごソースは、りんごや玉ねぎなどにしょうゆ・みりん・さとうで味付けしたお手製ソースです。
30	月	ピラフ	牛乳	◇ ハロウィンハンバーグ ◇ コールスローサラダ ◇ ポトフ ◆ハロウィンデザート	小中	617 749	21.7 26.1	22.3 26.5	3.0 3.6	ハム ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし キャベツ きゅうり レッドキャベツ かぶ	こめ じゃがいも さとう パンキンデ ザート	ひまわりゆ		ハロウィンは、もともとケルト人が行っていた秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うお祭りのことです。
31	火	ごはん	牛乳	◇ 豚肉とごぼうの甘辛炒め ◇ 梅香あえ ◇ なめこ汁	小中	592 730	21.5 25.7	18.4 22.1	2.1 2.8	ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう しょうが キャベツ きゅうり カリカリうめ だいこん なめこ ねぎ	こめ こんにやく さとう	ひまわりゆ ごま	北小6年欠食 西小6年欠食	10月はごぼうや大根の登場回数が多かったことに気づきましたか。「根菜類」がおいしい季節です。

※ 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確献立、食品の成分配合表が必要な場合はセンターまで連絡してください。

- ☆11日 安曇野の日
- ☆16日 岩手県の郷土料理（ひつつみ）
- ☆25日 穂高東中学校 家庭科献立
- ☆26日 穂高南小学校 希望献立
- ☆30日 ハロウィン献立



【給食費納付のお願い】
口座引き落とし日
10月31日(火)

よろしくお願
いします。

生まれながらの好ききらいってあるの？

動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。

10月、給食のお米が新米になります！

新米のごはんは、ふっくらつやつやした炊き上がりで、食べると甘みや粘りがあり、なんとも言えないおいしさがあります。「米」という字を分解してみると「八」「十」「八」となります。お米ができるまでには、八十八回の手がかかることから生まれたそうです。現在では便利な機械もありますが、それでもたくさんの手間をかけてお米は生産されています。新米に切り替わる際にはお知らせします。農家のみなさんに感謝して、今年の恵みをいただきます。

