

2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。



マナークイズ

【今月の目標】 食事のマナーを考えよう

食事のマナーという、堅苦しいものや決めごとが多いな、と感じる人もいるでしょうか？国や地域、文化によっても違いますが、本来食事のマナーとは、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。それは、食事を楽しむための近道です。みんなで楽しい時間を過ごしましょう。

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。

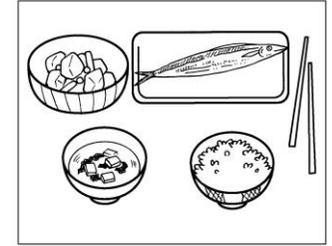
- 口に食べ物が入ったままおしゃべりする
- がちゃがちゃと食器の音を立てる
- ひじをつけて食べる
- まわりの人とふざける
- 食事中に席を立つ
- 食事にふさわしくない話をする

あれ!? もうおしまい?

ごはん1粒まで

きれいに食べよう

お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。



上の配せんで間違っているものを3つあげましょう

※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
					たんばく質		無機質		ビタミン		炭水化物		脂質		1群	たんばく質	脂質	食塩相当量				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g								
1	木	五平餅	MILKA	じゃがいものそぼろ煮 なめたけあえ つみれ汁 福豆 みそだれ(1個)	豚肉 粉寒天 いわしのつみれ かまぼこ みそ 福豆	無機質 牛乳	ビタミン みつば	炭水化物 砂糖 こんにゃく じゃがいも	脂質 油	5群 五平餅	6群 油脂	582	24.3	17.0	4.0	節分献立	鬼が苦手ないわし、今日はすり身にしたものをつみれ団子でいただきます。					
748	29.9	19.6	5.1																			
2	金	ごはん	MILKA	鶏の照り焼き 磯マヨサラダ 豆乳スープ	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆乳 みそ	無機質 牛乳	ビタミン にんじん にんじん	炭水化物 でんぷん 砂糖	脂質 ノンエッグマヨネーズ	5群 ごはん	6群	597	25.5	23.3	1.8	豊科東小 1.2年欠	スープには安曇野産大豆100%を使用した濃くておいしい豆乳を使います。					
750	31.8	28.6	2.3																			
5	月	ごはん	MILKA	ごぼ豚丼の具 のり酢あえ どさんこ汁	豚肉 鮭 みそ	無機質 牛乳	ビタミン にんじん にんじん	炭水化物 砂糖 こんにゃく 砂糖 じゃがいも ごはん	脂質 油 バター	5群 ごぼう たまねぎ はくさい もやし きゅうり たまねぎ はくさい	6群	572	27.8	15.8	2.2	ごぼう入りの豚丼です。ごぼうの香りと食感を楽しみながら、よくかんで食べましょう。						
708	34.1	18.2	2.9																			
6	火	ごはん	MILKA	おからキッシュ コーンサラダ ジュリエンスープ ふりかけ	おから たまご ツナ 豚肉	無機質 牛乳 チーズ	ビタミン にんじん にんじん みずな	炭水化物 ごはん	脂質 油	5群 オニオンソテー キャベツ きゅうり コーン セロリ えのき はくさい	6群	559	25.2	19.5	2.6	キッシュとは、ドイツ語で「ケーキ」を意味する言葉が語源の卵料理です。今日はツナやチーズが入っています。						
702	31.3	23.5	3.2																			
7	水	ごはん	MILKA	さばの韓国風煮 ごまあえ のっぺい汁	さば みそ かまぼこ 油あげ	無機質 牛乳	ビタミン にんじん	炭水化物 砂糖 さといも でんぷん ごはん	脂質 白すりごま	5群 にんにく ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ 干しいたけ ねぎ	6群	601	27.1	20.3	2.6	さばの煮つけは豆板醤入りのほんのりピリ辛味で作ります。ごはんと一緒に食べましょう。						
756	34.1	25.0	3.3																			
8	木	きなこ揚げパン	MILKA	焼き豚サラダ ワンタンスープ ピピピチーズ(2個ずつ)	焼き豚 鶏肉 きなこ かつお節 ミニチリン	無機質 牛乳 チーズ	ビタミン にんじん にんじん チンゲンサイ	炭水化物 砂糖 ワンタン コッペパン 砂糖	脂質 油	5群 ブロccoliー にんじん にんじん チンゲンサイ キャベツ しめじ もやし	6群	651	27.2	29.0	3.4	大人気の揚げパン、今年度は今日が最後です。お楽しみに。						
796	32.3	34.3	4.3																			
9	金	ごはん	MILKA	まぜっこサラダ いちご(3個ずつ) バターチキンカレー	鶏肉	無機質 牛乳	ビタミン にんじん にんじん トマトピューレ	炭水化物 砂糖 じゃがいも ごはん	脂質 バター	5群 キャベツ きゅうり いちご にんにく しょうが たまねぎ りんごピューレ	6群	549	20.7	14.9	2.0	バターやトマト、生クリームなどが入っているバターチキンカレー、お店などでも最近よくみかけますね。						
705	25.4	17.2	2.5																			

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	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											
13	火	のびる野菜 チャーハン	MILK	わさびコロッケ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	わさびコロッケ	油	563	19.0	19.8	2.7	豊科北中 1年2組 総合学習 メニュー① 安曇野の日	「地元のお産物」を学んでいる1-2のみなさんからメニューの提案がありました。今日は野菜チャーハンです。
				ツナサラダ	ゆし豆腐 たまご		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ 野菜菜	つきこん ごはん	油	708	22.6	23.8	3.4		
14	水	スパゲティ	MILK	チーズオムレツ	チーズオムレツ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	716	30.6	27.0	2.4	バレンタイン 献立	給食センターからみなさんへ愛を込めて！いつもモリモリ食べてくれてありがとうございます！
				糸寒天サラダ	糸寒天		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	932	40.6	35.3	3.3		
15	木	ごはん	MILK	ホッケの塩焼き	ホッケ		にんじん	ごぼう ねぎ	砂糖 つきこん	油	557	29.2	17.7	3.0	明北小 1,2年欠	今日のホッケは皮がしま模様のシマホッケです。スーパーなどでは開きで売られていることが多いです。
				卵の花の炒り煮	鶏肉 おから		にんじん	ごぼう ねぎ	砂糖 つきこん	油	701	36.7	21.2	3.9		
16	金	ごはん	MILK	厚揚げのごまだれ	厚揚げ		にんじん	ごぼう ねぎ	砂糖 てんぷん	黒すりごま	627	25.9	24.0	2.2		酒かす入りの汁は、体の芯からほかほかにあたたまりますよ。
				れんこんサラダ	ハム		にんじん	れんこん キャベツ	砂糖 てんぷん	ノンエッグマヨネーズ	790	32.5	30.0	2.6		
19	月	ツナと昆布の ごはん	MILK	パンパキンエッグ	パンパキンエッグ		にんじん	コーン キャベツ きゅうり		オリーブ油	560	19.6	23.1	3.3		ホタテを無償で提供いただきました。今日はうま味丸ごとスープにさせていただきます。
				コーンサラダ	ホタテ		にんじん	コーン キャベツ きゅうり		オリーブ油	701	23.4	26.9	4.4		
20	火	はつがげんまい 発芽玄米 ごはん	MILK	鶏のから揚げ	鶏肉		にんじん	もやし	てんぷん	油	654	25.0	25.1	2.8	明北小 6年 家庭科の献立	栄養バランスと旬の食材、味の組み合わせ等を考えて献立をたてました。どんな食材が使われているか注目してみましょう。
				もやしのナムル	豆腐 たまご		にんじん	もやし	てんぷん	白いりごまごま油	821	31.8	31.6	3.7		
21	水	うどん	MILK	おさかなハッシュドポテト	おさかなハッシュドポテト		にんじん	キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	575	28.0	20.4	2.8		今日のおかずはハッシュポテトの中に魚のすり身が入っています。
				ハムマヨサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	706	33.6	23.5	3.5		
22	木	まる丸パン	MILK	ハンバーグ	ハンバーグ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	オリーブ油	651	29.8	24.5	3.5		丸パンにお好みで切り込みを入れて、ハンバーグやサラダをはさんで食べましょう。
				コールスローサラダ	鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	オリーブ油	813	36.7	29.8	4.4		
26	月	ごはん	MILK	オヒョウのカレーマヨ焼き	オヒョウ		にんじん	たまねぎ エリンギ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	568	30.2	16.5	2.4	豊科北中 全欠	オヒョウは大型のカレイの仲間です。「珍しく手に入りました」と魚屋さんからご紹介いただきました。
				焼きビーフン	鶏肉		にんじん	たまねぎ エリンギ	砂糖	ビーフン	704	37.6	19.3	3.1		
27	火	ゆうきまい 有機米 ごはん	MILK	すまし汁	かまぼこ		にんじん	えのき 干しいたけ はくさい	ごはん		570	26.5	19.3	1.9	豊科北中 1年2組 総合学習 メニュー②	各班の素晴らしいプレゼンがありました。採用になったたまねぎジャムはおすすめのメイン料理のソースとしていただきます。
				鶏肉のたまねぎジャムソース	鶏肉	糸寒天	にんじん	たまねぎ	砂糖	バター	713	33.5	22.9	2.4		
28	水	ラーメン	MILK	マカロニサラダ	みそ 厚揚げ		にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	586	30.5	15.5	2.4		今が旬の柑橘類「はるか」をいただきます。(場合により品種が変更になります)
				厚揚げのみそ汁	みそ 厚揚げ	わかめ牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ	有機米ごはん		717	37.7	17.8	3.0		
29	木	チキンライス	MILK	ささみサラダ	ささみフレーク		にんじん	キャベツ	砂糖	油	566	21.2	17.6	3.2		学校訪問でのリクエスト多数だったオムライス、楽しんで食べてください。
				はるか	豚肉 えび かまぼこ		にんじん	はるか		油	700	24.8	19.5	3.9		
29	木	オムライス	MILK	ちゃんぽんスープ	豚肉 えび かまぼこ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ コーン もやし	ラーメン	油	566	21.2	17.6	3.2		学校訪問でのリクエスト多数だったオムライス、楽しんで食べてください。
				オムレツシート	オムレツシート		にんじん	みかんとバインのシロップ漬け	砂糖		700	24.8	19.5	3.9		
29	木	フルーツヨーグルト	MILK	野菜スープ	ベーコン 鶏肉		にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん	砂糖	566	21.2	17.6	3.2		学校訪問でのリクエスト多数だったオムライス、楽しんで食べてください。
				オムレツシート	ベーコン 鶏肉		にんじん	みかんとバインのシロップ漬け	砂糖		700	24.8	19.5	3.9		

※都合により献立を変更する場合があります。

※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。



※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、2月29日(木)です