

令和5年度

# 2月学校給食予定献立表

## 病気を予防する食事をしよう



Instagram  
「安曇野市学校給食」



安曇野市北部給食  
センターホーム  
ページ

### 安曇野市北部学校給食センター

今日の給食目標		栄養価										備考	ひとくちメモ			
日	主食	牛乳	◇主菜 ◇副菜 ◇汁もの ◇その他	小		中		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(kcal)	蛋白質(g)	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群				
				脂質(g)	食塩相当量(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
						1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1木	ごはん	牛乳	◇鶏肉とうすらのコトコト煮 ◇青大豆のマリネ ◇なめこ汁	631 kcal	29.7 g	778 kcal	37.0 g	うすらたまご とりにく ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ もやし なめこ ながねぎ だいこん	たまねぎ もやし なめこ だいこん	ごはんやく さとう		東中3年欠食 西中3年欠食	うすらの卵には、特徴的な模様がありますが、同じうすらから産まれる卵は、ほとんど同じ模様になるそうです。
2金	ごはん	牛乳	◇いわしのかば焼き ◇まぜっこサラダ ◇吉野汁 ◇節分豆	628 kcal	26.6 g	750 kcal	31.1 g	いわし かつおぶし とりにく せつぶんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう ながねぎ	きゅうり だいこん しめじ	ごめ でんぷん さとう	ひまわりゆ		★節分献立★ 節分に鬼の苦手な豆やいわしを食べることで、鬼(病気や災い)を追い払い、無事と健康を願います。
5月	ごはん	牛乳	◇鶏のバーベキューソース ◇マヨコーンサラダ ◇ワンタンスープ	600 kcal	27.4 g	719 kcal	32.4 g	とりにく ぶたにく なると	ぎゅうにゅう のり	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ	おろしりんご きゅうり ホールコーン ほししいたけ	ごめ さとう ウェーブワンタン	ノンエッグマ ヨネース		バーベキューソースは、給食センターで作ります。炒め玉ねぎ、おろしたにんにく・りんごにしょうゆと砂糖を合わせます。肉との相性がバツグンです。
6火	ゆかり ごはん	牛乳	◇凍り豆腐入り卵焼き ◇昆布あえ ◇さつま汁	590 kcal	21.9 g	771 kcal	26.6 g	たまご こおりとうふ みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	はくさい きゅうり だいこん ながねぎ	ごめ さつまいも			さつま汁は「鶏肉(薩摩鶏)を使った具だくさんのみそ汁」が元々の意味ですが、さつま芋も入れて作ります。	
7水	ごはん	牛乳	◇かつおのかりん揚げ ◇小松菜のあえもの ◇きのこ豆腐のくす煮	599 kcal	29.1 g	708 kcal	36.7 g	かつお とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ しょうが ほししいたけ エリンギ はくさい	ごめ でんぷん さとう	ひまわりゆ		「かりん揚げ」は、お菓子の「かりんとう」に色や形が似ていることから名付けられたようです。甘辛のタレでごはんがすすみます。	
8木	しょく. 食パン	牛乳	◇ほうれん草ときのこのグラタン ◇根菜サラダ ◇ごまドレッシング(小袋) ◇ミネストローネ ◇ブルーベリージャム&マーガリン	648 kcal	22.0 g	796 kcal	26.7 g	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれん草 にんじん フロッキー パセリ	しめじ えのきだけ れんこん ごぼう ホールコーン たまねぎ キャベツ カットトマト	しょくパン さとう マカロニ ブルーベリージャム	バター ひまわりゆ ごまドレッシング ブルーベリージャム マーガリン		根菜は、土の中で成長する野菜のことを言います。今回は「にんじん、ごぼう、れんこん」にフロッキーとコーンを入れカラフルなサラダにしました。	
9金	ごはん (特別栽培米)	牛乳	◇ありが豚のみそ焼き ◇大根サラダ ◇安曇野汁 ◆りんごっこせりー	615 kcal	27.5 g	732 kcal	31.9 g	ありがとん ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん もやし たまねぎ しめじ はくさい	きゅうり たまねぎ はくさい	ごめ りんごっこせりー	ひまわりゆ	★安曇野の日★ 安曇野産のありが豚、大根、にんじん、白菜、しめじ、豆腐、かあちゃん味噌を使います。	
13火	ほそ 細うどん	牛乳	◇ちくわの磯辺天ぷら ◇海藻サラダ ◇五目うどん汁	728 kcal	29.5 g	879 kcal	34.7 g	ちくわ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう あおのり かいそうミックス	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ えのきだけ たけのこ ながねぎ	ほそうどん こむぎこ	ひまわりゆ		料理の名前に「磯」という字が付くと「のり」が使われています。今日はちくわの衣に「青のり」が入っています。	
14水	ごはん	牛乳	◇バレンタインハンバーグ ◇ポテトサラダ ◇ケチャップ(小袋) ◇白菜スープ ◆ガトーショコラ	656 kcal	20.8 g	741 kcal	23.9 g	ハンバーグ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり たまねぎ しめじ はくさい	ごめ じゃがいも ガトーショコラ	ノンエッグマ ヨネース		日本のバレンタインはチョコレートを送ることが多いですが、花やケーキを送る国もあります。給食センターからはハート型ハンバーグとガトーショコラをお届けします。	
15木	ごはん	牛乳	◇ホキのタルタルソース焼 ◇和風サラダ ◇のっぺ汁	592 kcal	24.5 g	743 kcal	29.2 g	ホキ たまご かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし うめ だいこん ごぼう	ごめ さといも ごんにやく でんぷん			ホキのタルタルソース焼は、給食センターで手作りします。紙カップにホキを入れ、ソースを乗せてオープンで焼きます。	

16金	ごはん (キーマカレー)	牛乳	◇グリーンサラダ ◇大豆入りキーマカレー ◇甘平	594 kcal 19.9 g 196 g 1.7 g	741 kcal 23.9 g 23.7 g 2.3 g	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	ブロッコリー あかパプリカ にんじん	きゅうり にんにく たまねぎ かんべい	ホールコーン しょうが カットトマト	ごめ さとう じゃがいも	ひまわりゆ		「甘平」は、うすい皮の中に果肉がぎっしり詰まっ ていて、種がほとんど無いのが特徴のみかん です。
19月	キムたく ごはん	牛乳	◇鶏肉のから揚げ ◇マカロニサラダ ◇かきたま汁 ◆お米のムース	715 kcal 28.0 g 33.3 g 2.5 g	862 kcal 32.9 g 38.1 g 3.3 g	ぶたにく とりにく ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい キムチ つぼづけ キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ なごねぎ	ごめ でんぷん こめこ ツイスタマカロニ おこめのムース	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネース		☆ <b>穂高東中学校 希望献立</b> ☆ キムたくごはん、鶏のから揚げなど人気のメ ニューですね。おいしくいただきます。	
20火	ごはん	牛乳	◇鮭のちゃんちゃん焼き ◇しらたきの炒め煮 ◇みそけんちん汁	605 kcal 30.7 g 21.1 g 2.7 g	749 kcal 36.4 g 25.0 g 3.3 g	さけ みそ ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや こまつな	キャベツ えのきたけ れんこん ごぼう はくさい	ごめ しらだき さとう さといも	バター ひまわりゆ ごまあぶら		鮭のちゃんちゃん焼きは、秋から冬にとれる鮭と 旬の野菜をみそ味で煮し焼きにする、北海道石狩 地方で生まれた料理です。	
21水	ごはん	牛乳	◇焼肉丼の具 ◇大根とツナのサラダ ◇すまし汁	561 kcal 24.8 g 19.0 g 2.3 g	702 kcal 31.0 g 22.6 g 3.0 g	ぶたにく みそ ツナ うすらたまご なると	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ もやし えだまめ だいこん きゅうり えのきたけ	ごめ でんぷん さとう	ひまわりゆ		すまし汁は、かつお節と昆布の合わせ出汁です。 給食センターで火力や時間を調整しながら、おい しい出汁の取り方を研究しています。	
22木	こめこ 米粉 パン	牛乳	◇ほたてフライ ◇ごま風味サラダ ◇ABCスープ	618 kcal 29.2 g 21.5 g 3.0 g	768 kcal 36.6 g 25.6 g 4.0 g	ほたて ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ セロリ たまねぎ	ホールコーン はくさい	ごめこパン ハンコ こむぎこ さとう ABCマカロニ	ひまわりゆ ごまあぶら すりごま	西小 こまくさ欠 食	海外に輸出できずに困っている「ほたて」を学校 給食で応援する国の事業の一環で、無償で使わせ ていただきます。
26月	キャロ ット ピラフ	牛乳	◇ジャーマンポテト ◇ミートボールスープ ◇スイートスプリング	581 kcal 20.6 g 17.4 g 2.4 g	723 kcal 24.5 g 20.3 g 3.1 g	ハム ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ しょうが スイートスプリング	はくさい	ごめ じゃがいも でんぷん	ひまわりゆ		スープの「ミートボール」は、ひきにくに玉ねぎ やしょうがを入れタネを作り、煮立てたスープに 落とし入れ、手作りのミートボールスープを作り ます。
27火	ちゅうがん 中華麺	牛乳	◇ショウロンボウ ◇中華サラダ ◇担々麺スープ	586 kcal 28.2 g 20.9 g 2.7 g	740 kcal 35.4 g 25.0 g 3.6 g	ショウロンボウ ハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たけのこ にんにく もやし	たまねぎ きゅうり なごねぎ	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら ひまわりゆ ねりごま		「担々麺」は中華料理で、辛みが特徴の「四川料 理」のひとつです。ひき肉を使い、ごま風味に仕 上げます。
28水	ごはん	牛乳	◇いかのさらさ揚げ ◇おかかマヨあえ ◇飛鳥汁 (奈良県)	576 kcal 27.1 g 19.6 g 2.2 g	704 kcal 31.9 g 23.0 g 2.9 g	いか かつおぶし とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし キャベツ きゅうり ホールコーン えのきたけ はくさい	ごめ でんぷん こめこ さつまいも	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネース		☆ <b>奈良県の郷土料理</b> ☆ 「飛鳥汁」は、鶏肉と旬の野菜を使ったみそ汁に 牛乳を合わせるのが特徴です。	
29木	ごはん	牛乳	◇厚揚げのホイコーロー炒め ◇ナムル ◇マロニスープ	567 kcal 21.9 g 17.2 g 2.3 g	711 kcal 26.1 g 19.9 g 2.9 g	ぶたにく あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン あかパプリカ にんじん	にんにく だいこん しめじ たまねぎ たけのこ	キャベツ まめもやし たまねぎ なごねぎ	ごめ さとう でんぷん マロニー	いりごま ごまあぶら		「厚揚げ」は厚く切った豆腐を油で揚げたもので す。カルシウムを多く含み、成長期のみなさんに 食べてほしい食品です。

※ 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細献立、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。

- ☆ 2日 節分献立
- ☆ 9日 安曇野の日
- ☆ 14日 バレンタイン献立
- ☆ 19日 穂高東中学校 希望献立
- ☆ 22日 ほたて応援献立
- ☆ 28日 奈良県の郷土料理(飛鳥汁)



## 生活習慣病って何？ Q. 生活習慣はおとなになってから気をつけられ、よいんじゃないの？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

普段の食生活を  
ふりがえって  
みよう



**A.** 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。