

令和5年度

# 3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。



安曇野市中部学校給食センター

## 【今月の目標】 1年間の給食のまとめをしよう

今年度の給食もあと11日で終わりです。この1年間どのように給食の時間を過ごしましたか？手洗い、身支度、協力してきびきびと準備、食事のあいさつ、楽しく食べる、好き嫌いをなくす、自分の食べられる量がわかり盛られた量は残さない、決まりを守って片付けをするなど、個人やクラスで、できたかどうか振り返ってみましょう。



※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
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	I単位	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	kcal	g	g	g		
1	金	ごはん		シーザーサラダ ポークカレー いよかん	豚肉 大豆	チーズ にんじん アレッタ	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ りんごピューレ いよかん	じゃがいも ごはん	油	小 中	635 817	25.5 31.7	23.0 28.2	2.3 3.1	安曇野の日	安曇野産肉「ありがとん」と安曇野産大豆でカレーを作ります。7.00mlとケールをかけ合わせた安曇野産アレッタも使います。
4	月	ちらし ずし		豆腐バーグのあんかけ 千草和え かきたま汁 ひしもち	豆腐バーグ かまぼこ たまご 油揚げ	粉寒天 なばな にんじん みつば にんじん	キャベツ コーン えのきだけ しめじ れんこん 干ししいたけ	さとう さとう でんぷん ひしもち ごはん さとう		小 中	598 738	21.9 27.0	14.8 17.5	3.0 3.8	ひな祭り 献立	女の子の健やかな成長を願うひな祭り。ひしもちの3食は、雪と桃の花と芽吹きの色を表わしています。
5	火	ごはん		リースカツ丼(カツが1、中2・せんきゃべツ) 凍り豆腐のみそ汁 いちごとみかんの2色ゼリー	豚肉 凍り豆腐 みそ	にんじん にんじん リーフレタス	キャベツ たまねぎ だいこん	バターミックス パン粉 さとう いちごとみかんの2 色ゼリー ごはん	油	小 中	617 760	25.3 32.5	16.2 18.9	2.2 3.0	受験応援 献立	明日の試験に向けて頑張っている皆さんにエールの献立です。
6	水	ラーメン		小魚和え マーボー豆腐 フルーツ和え	豆腐 豚肉 みそ	ミニチリン にんじん	キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ 干ししいたけ もやし ねぎ	さとう さとう でんぷん ももとみかんとバインのシロップ漬け ラーメン	油 ごま油	小 中	613 759	27.9 34.3	19.4 22.7	2.0 2.6	明科中3年欠 豊科北中3年欠	マーボー豆腐の汁でラーメンを食べましょう。安曇野産大豆で作った豆腐がごろごろ入っています。
7	木	ごはん		しぐれ煮(きくいも入り) ごまネーズサラダ はくさいそぼろ汁	豚肉 鶏肉	さやいんげん にんじん にんじん	ごぼう きくいも キャベツ しめじ たけのこ はくさい しょうが	しらたき さとう さつまいも でんぷん ごはん	油 ノンエッグマヨ ネーズ すりごま 油	小 中	627 776	24.2 29.6	21.0 25.3	2.3 2.9		「きくいも」って知っていますか？見た目はしょうがに似ていて、食物繊維が豊富な野菜です。
8	金	ターメリック ライス		ウインナー ツナわかめサラダ ほたてのシチュー	ウインナー ツナ ほたて	わかめ にんじん アレッタ にんじん 粉パセリ	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	さとう じゃがいも ごはん	油	小 中	630 781	32.0 39.6	20.2 24.3	2.1 2.9		2月に続いて、ほたてを無償でいただきました。ほたてゴロゴロの豪華シチューです。

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	1群	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	kcal	g	g	g			
11	月	ごはん		ピビンバ(肉炒め) ピビンバ(ナムル) キムチ鍋 ヨーグルト	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 みそ		にんにく こまつな	しょうが もやし だいこん えのきだけ ねぎ 白菜キムチ漬	さとう しらたき ごはん	油 ごま油 いりごま	小 中	601 726	29.6 35.4	18.3 21.5	2.3 3.1		韓国風の献立です。ピビンバとは「ませごはん」の意味。ごはんは肉、ナムルをまぜて食べましょう。
12	火	ごはん		鶏のくわ焼き しりしり 野菜のみそ汁 いちご(2個)	鶏肉 ツナ たまご 油揚げ みそ		にんにく こまつな	しょうが たまねぎ もやし えのきだけ だいこん ごぼう いちご	さとう でんぷん コーンスターチ ごはん	油 油	小 中	590 735	27.3 34.0	21.8 26.5	2.2 2.9		皮付きの鶏もも肉にでんぷんを付けることで、焼くとパリパリになります。
13	水	お赤飯 ごま塩 (小袋)		ピフライ(ボイ、中2) 外外ソース(小袋) ハムサラダ お祝いすまし汁	エビ ハム かまぼこ 小豆	粉寒天 牛乳	にんにく プロッコリー アレッタ	キャベツ だいこん えのきだけ はくさい	小麦粉 パン粉 さとう ごはん 紫米 さとう	油 タルタルソース 油	小 中	600 764	22.9 30.1	21.9 25.7	2.4 3.1	卒業お祝い 献立1	卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。お赤飯やエビフライでお祝いします。
14	木	米粉 パン		チーズのせハンバーグ ツナサラダ 野菜スープ お祝いケーキ	ハンバーグ ツナ 鶏肉	チーズ 牛乳	にんにく こまつな	りんご キャベツ きゅうり コーン セロリ たまねぎ もやし	さとう お祝いケーキ 米粉パン		小 中	700 821	33.8 39.8	28.3 31.8	3.0 3.7	卒業お祝い 献立2	在校生の皆さんも頑張った1年間をみんなでお祝いしましょう。中学3年生にとっては最後の給食です。
15	金	ごはん		魚のカップ焼き ごまドレサラダ ABCスープ	ホキ みそ ウインナー	牛乳	にんにく プロッコリー トマト 粉パセリ	キャベツ たまねぎ えのきだけ はくさい	マカロニ ごはん	ノンエッグマヨネーズ いりごま ごまドレッシング	小	562	25.4	19.5	2.0	明科中欠 豊科北中欠	今年度最後の給食です。人気のABCマカロニ入りのスープにしました。

※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

3月は給食費の引き落としはありません



自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかつた)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

## 生活習慣病予防は今からはじめよう!

- ①食べすぎない
- ②朝ごはんを毎日しっかり食べる
- ③栄養バランスのよい食事をとる
- ④糖分、脂質、塩分をとりすぎない
- ⑤野菜や果物をしっかり食べる
- ⑥食物繊維の多い食品を食べる
- ⑦よくかんで、早食いをしない
- ⑧外遊びや運動をほとんど毎日行う

