

令和6年度

4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】 給食のマナーやきまりを守って、おいしく楽しく給食を食べよう

ご入学・ご進級おめでとうございます！

これから始まる新生活、ワクワクドキドキでのスタートですね。クラスみんなで協力して、給食の準備・片付けのきまりはもちろん、食事のマナーもしっかり守って、給食の時間が毎日の楽しい時間になるようにしましょう。

こんにちは！ 中部学校給食センターです！

安曇野市豊科南穂高の豊科北小学校の北側に中部学校給食センターがあります。
今年度4月からは約2100人分の給食を29名の職員で作ります。センター職員一丸となって、安全でおいしい給食の提供に努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



給食当番は身支度も大切な仕事です

- ★つめは短く切りましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう
- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう
- ★お願い
お子さんが白衣などを着用した際に洗濯をお願いします。



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	kcal	g					g	g		
5	金	ごはん		ちくわのかば揚げ(2個) ポテトサラダ 若竹汁	ちくわ ハム とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ たけのこ	えのき ねぎ	こめ でんぱん さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	589	21.2	19.9	2.5	堀金小1年 明南小1年 明北小1年 豊科東小1年 豊科北小1年	今日から給食がスタートします。春らしくわかめとたけのこが入った汁物をいただきます。			
8	月	ごはん		厚揚げの肉みそがけ 糸かまサラダ 吉野汁	きぬあげ みそ ぶたにく とりにく いと いかまほこ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう	えのき はくさい	こめ さとう でんぱん	あぶら	563	24.3	18.5	2.0	堀金小1年 明南小1年 明北小1年 豊科東小1年 豊科北小1年	給食の厚揚げは長野県産や安曇野産の大豆を使用して作られています。地産地消に心がけています。			
9	火	ごはん		肉じゃが じゃこサラダ 凍り豆腐のみそ汁	ぶたにく かつおぶし みそ ごおりどうふ	ぎゅうにゅう ミニチリン	にんじん	たまねぎ えだまめ もやし きゅうり	しめじ えのき ねぎ	こめ さとう しらたき じゃがいも	あぶら	563	26.2	16.7	2.2	堀金小1年 明南小1年 明北小1年 豊科東小1年 豊科北小1年	給食当番も新体制ですね。身支度、手洗いを忘れずにきちんと行いましょう。			
10	水	ごはん		鶏肉のアップルソース 磯マヨサラダ けんちん汁	とりにく ゆしどうふ	ぎゅうにゅう こなかんでん きざみのり	にんじん こまつな	しょうが りんごビュレ オニオンソテー キャベツ ほししいたけ	きゅうり コーン だいこん	こめ さとう つきこ	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ ごまあぶら	555	26.0	17.7	2.0	明南小1年	給食のお米は100%安曇野産です。品種はコシヒカリを中心に、月に3回ほど風さやかを出す日もあります。			
11	木	コッペパン		ハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ いちごジャム	ハンバーグ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマトビュレ	キャベツ きゅうり にんにく セロリ	たまねぎ はくさい	コッペパン さとう いちごジャム	オリーブあぶら あぶら	637	28.1	23.8	3.6	明南小1年	コッペパンはハンバーグやサラダをばさんでもOK、いちごジャムをのせてもOKです。			
12	金	ごはん		鮭の塩焼き 切り干大根の煮物 キャベツのみそ汁 清美オレンジ	さけ みそ とりにく ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きりぼしだいこん しめじ キャベツ きよみオレンジ		こめ さとう	あぶら	597	28.7	20.1	2.3	明南小1年	和食の定番、切干大根の煮物。人気のメニューです。ごはんとの相性も抜群ですね。			

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	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							
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	g	g	g									
15	月	わかめ ごはん		鶏のから揚げ コーンサラダ すまし汁 お祝いゼリー	とりにく かまぼこ 豆腐	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん みつば	コーン しょうが キャベツ だいこん ほししいたけ	こめ でんぷん おいおいゼリー	あぶら	625	24.5	22.0	2.8	入学進級 お祝い献立	ご入学、ご進級おめでとう ございます！食べやすく人 気のメニューをそろえまし た。	
											778	30.6	26.8	3.6			
16	火	ごはん (風さやか)		豚丼の具 のり酢あえ なめこのみそ汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう きざみのり わかめ	きぬさや ごまつな にんじん	ごぼう たまねぎ はくさい だいこん	なめこ ねぎ	こめ さとう つきこん	あぶら	564	25.8	17.8	2.3	豚丼の具はごはんにのせて 食べましょう。さらさらと 食べられてしまいますが、 慌てずしっかりと噛んで 食べてください。	
												701	31.5	20.9	3.0		
17	水	スパゲ ティ		ツナサラダ ミートソース フルーツポンチ	ツナ ぶたにく クラッシュだいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ パセリ	キャベツ きゅうり にんにく セロリ	たまねぎ みかんとパインの シロップづけ	スパゲティ さとう でんぷん カットがどうぜ りー	ごまあぶら あぶら	650	27.9	20.9	2.3	サラダはビタミンなどの栄養 をできるだけのがさない ように、ゆでずに蒸して冷 ましたものを提供します。	
												807	34.0	24.8	2.8		
18	木	ごはん (風さやか)		にじますの竜田揚げ なめたけあえ 豚汁	にじます ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	にんにく しょうが なめたけ はくさい	ごぼう だいこん しめじ ねぎ	こめ でんぷん さつまいも	あぶら	592	24.0	18.7	1.9	毎月1回安曇野や長野県の 食材をふんだんに使った 「安曇野の日」の献立があ ります。今日のおすすめは 安曇野産のにじますです。	
												733	28.6	22.0	2.6		
19	金	ごはん (風さやか)		ハッシュドポテト いりたまサラダ ポークカレー	いりたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ りんごピューレ	こめ ハッシュドポテ ト じゃがいも さとう	あぶら	652	23.9	24.2	2.7	大きな釜でつくる給食のカ レーは一味違ったおいしさ があります。野菜や肉のう ま味がギュッと凝縮してい ますよ。	
												887	30.2	32.0	3.8		
22	月	キムタク ごはん		スパニッシュオムレツ マカロニサラダ きのこ青菜のスープ	ぶたにく チーズいりアンサン ブルエッグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	つぼづけ はくさいキムチ キャベツ きゅうり	セロリ えのき しめじ	こめ マカロニ	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	605	18.7	20.8	2.7	長野県の給食の人気定番 メニュー、キムタクごはん。 ピリ辛のキムチと甘いたく あんのパランスがおいしい ごはんです。	
												749	22.2	24.5	3.6		
23	火	ごはん		さばのカレー焼き ひじきの煮物 沢煮椀 みしょうかん	さば とりにく ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん みつば	えだまめ ごぼう たけのこ えのき	みしょうかん	こめ さとう つきこん	あぶら	635	27.8	25.6	2.4	明科中3年 豊科北中3年	沢煮椀とは千切りの具がた くさん入った汁ものです。 みしょうかんは春の柑橘類 です。
												804	34.7	32.5	3.1		
24	水	ラーメン		ぎょうざ(小2個、中3個) もやしのナムル しょうゆラーメンスープ	ぎょうざ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん チンゲンサイ	もやし にんにく しょうが たまねぎ	ねぎ	ラーメン	ごまあぶら あぶら しろいりごま	561	25.7	19.6	3.4	明科中3年 豊科北中3年	給食のラーメンやうどんは 安曇野市内の宝屋製麺さん が長野県産の小麦を使用し て作ってくださっています。
												707	31.6	24.0	4.4		
25	木	コッパ パン		チリコンカン グリーンサラダ コーンたまごスープ	ぶたにく たまご だいず きんときまめ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	トマトピューレ ブロッコリー アスパラガス にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	コーンペースト	コッパパン でんぷん さとう	あぶら オリーブあぶら	631	31.1	23.8	3.9	明科中3年 豊科北中3年	チリパウダーが入ったチリ コンカンは辛さ控えめに作 りますので安心して食べて くださいね。パンによく合 います。
												785	38.8	28.7	4.9		
26	金	ごはん		タラフライ 焼き豚サラダ 豆乳みそ汁	タラフライ やきぶた みそ ぶたにく あぶらあげ とうにゅう	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	ねぎ	こめ さとう	あぶら	603	27.2	21.6	1.8	明科中3年 豊科北中3年	豆乳みそ汁は安曇野産大豆 でできた濃くておいしい豆 乳のみそ汁に加え、コク が出ておいしくなりますよ。
												741	31.0	25.9	2.2		
30	火	ごはん		麻婆豆腐 チーズサラダ もずくスープ	ぶたにく みそ とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく こなかんでん チーズ	赤パプリカ にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	きゅうり えのき	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	570	26.2	20.7	3.0	もずくは実は春が旬の食材 です。国産は沖縄産が主流 です。ツルツルとした食感 がおいしいです。	
												710	32.0	24.5	3.8		

※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。

今月は、給食費の口座振替はありません。