



令和6年度 4月

こんだてカレンダー

安曇野市南部学校給食センター

	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの・その他	材料 と はたらき						エネルギー kcal			欠食 お知らせ	給食センターより	
				おもにからだの そしきをつくる		おもにからだの ちようしをととのえる		おもにエネルギーになる		たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群						
たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	脂質										
5金	ゆかりごはん		豚肉のしょうが炒め さっぱりあえ なめこ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	赤しそ 赤パプリカ ピーマン 人参	たまねぎ 長ねぎ たけのこ きゅうり もやし 大根 なめこ	ごはん さとう でんぷん	油	小	576 29.0 20.5 2.9	中	721 35.8 24.3 3.7	豊科南小 1年欠食 三郷小 1年欠食	令和6年度が始まります。給食が楽しい時間になりますように。
8月	ごはん		そぼろ丼の具 ポテトとコーンのサラダ 白菜と油揚げのみそ汁	豚ひき肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳	人参 チンゲン菜	しいたけ 白菜 枝豆 とうもろこし 紫たまねぎ たまねぎ きゅうり	ごはん しらたき さとう じゃがいも	油	小	587 25.7 20.7 2.0	中	735 32.0 24.5 2.6	豊科南小 1年欠食 三郷小 1年欠食	給食センター ホームページ ご覧ください 「安曇野市南部 学校給食センター」 と検索してください。
9火	コッペパン		ポークビーンズ ハムのサラダ 青菜ときのこのスープ	豚肉 大豆 ハム 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	たまねぎ 白菜 キャベツ エリンギ 黄パプリカ セロリー しめじ えのき	コッペパン じゃがいも さとう でんぷん	油 オリーブ油	小	581 27.8 20.5 3.3	中	726 34.5 24.5 4.4	豊科南小 1年欠食 三郷小 1年欠食	
10水	ごはん (風さやか)		ハンバーグステーキ だいこんと枝豆のサラダ こうや豆腐のみそスープ	ハンバーグ 鶏肉 みそ こうや豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	大根 キャベツ 枝豆 紫たまねぎ きゅうり たまねぎ たけのこ	ごはん さとう でんぷん	油 ごま油	小	570 26.4 18.5 2.0	中	706 31.6 22.0 2.5	三郷小 1年欠食	あづみのFM お聞きください お昼の番組で、安曇野市内の学校給食の献立やおたよりを紹介しています。
11木	ごはん		さけの塩焼き 小松菜サラダ 豚汁	鮭 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ とうもろこし ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	ごはん さつまいも こんにゃく	油 エッグ マヨネーズ	小	602 27.0 23.2 2.4	中	749 33.2 27.8 3.2		
12金	発芽玄米 ごはん		やさいソテー フルーツゼリー ポークカレー	ウィンナー 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	もやし とうもろこし キャベツ みかんゆが 漬け パインゆが 漬け たまねぎ	ごはん 発芽玄米 でんぷん ぶどうゼリー サイダーゼリー じゃがいも	油	小	720 24.9 24.9 2.3	中	900 30.6 30.1 3.1		
15月	ごはん		さばの竜田揚げ のり酢あえ 豚白菜汁	さば 豚肉 みそ	牛乳 きざみのり	チンゲン菜 人参	もやし きゅうり ごぼう 白菜 長ねぎ	ごはん でんぷん 米粉 さとう こんにゃく	油	小	690 27.8 32.2 1.9	中	868 34.5 39.5 2.4		給食当番の身支度
16火	ごはん		マーボー豆腐 南蛮あえ はるさめスープ	豚ひき肉 みそ 豆腐 ベーコン	牛乳	人参	たまねぎ 白菜 たけのこ 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん でんぷん マロニー さとう	ごま油 油 白いりごま	小	570 23.1 21.4 2.4	中	709 28.4 25.6 3.2		髪の毛が出ないように帽子をかぶろう マスクをきちんとつけよう つめは短く切っておこう 石けんを使って手を洗おう 清潔な白衣を着よう ハンカチを持とう
17水	ほろ細うどん		磯ポテト 小松菜の変わりびたし 五目うどん汁	ウィンナー 豚肉 油揚げ	牛乳 あおのり しらす干し チーズ	人参 小松菜	キャベツ 大根 しいたけ たまねぎ 長ねぎ	細うどん じゃがいも		小	610 30.4 24.2 2.6	中	782 38.5 29.3 3.5		
18木	ごはん (風さやか)		ビビンバの具(肉炒め) ビビンバの具(ナムル) わんたんスープ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 にら	たけのこ 白菜 もやし 大根 きゅうり 白菜キムチ漬け たまねぎ	ごはん こんにゃく さとう わんたん	油 ごま油	小	578 25.3 19.5 2.6	中	720 31.3 23.1 3.4		給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。
19金	ごはん		わさびコロッケ 豆のサラダ コーンクリームスープ	黒豆 ハム ベーコン	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 枝豆 たまねぎ とうもろこし	ごはん わさびコロッケ さとう 米粉	油	小	644 21.0 22.9 2.3	中	816 25.4 27.5 2.8	安曇野の日	わさびコロッケは昨年度新しいキャラクターになりました。「わさこまる」と「わさこちゃん」です。

主 食	牛 乳	主 菜 副 菜 汁もの・その他	材 料 と は たら き						〔栄養価〕			給食センターより		
			おもにからだの そしきをつくる		おもにからだの ちよしを とのえる		おもに エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	欠食 お知らせ			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 g	脂質 g				
			たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	脂質	食塩相当量 g					
22月	ちらし寿司	からあげ ほたてと大根のサラダ お祝いすまし汁 さくらゼリー	油揚げ 鶏肉 ほたて 桜型かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 みつば	しいたけ 白菜 かんぴょう れんこん たけのこ 大根 たまねぎ	ごはん さとう でんぷん 米粉 さくらゼリー	油	小	619 24.7 24.1 3.1	中	756 29.5 28.9 3.8	お祝い献立	進級・入学をお祝いした 春らしい献立にしました。
23火	背割り コッパパン	ロングウィンナー スパゲティサラダ キャベツのスープ	ウィンナー ツナ 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜	きゅうり キャベツ とうもろこし セロリー たまねぎ しめじ	背割りコッパパン さとう スパゲティ	油 ルツボレソウ	小	638 25.5 26.7 3.5	中	795 30.8 32.4 4.8	豊科南中 3年欠食	コッパパンにウィンナー をはさんでいただきますよ。
24水	ごはん	厚揚げの肉みそがけ 梅香あえ 山菜汁 デコボン	絹揚げ 豚ひき肉 みそ 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参	キャベツ 長ねぎ もやし わらび きゅうり たけのこ 梅 しめじ 白菜 なめこ デコボン	ごはん さとう でんぷん		小	580 26.0 18.7 2.9	中	752 35.9 23.9 3.5	豊科南中 3年欠食 三郷中 3年欠食	
25木	ごはん	銀ひらすの西京みそ漬け焼き れんこんサラダ とりだんご汁	銀ひらす とり団子 なると	牛乳	赤パプリカ 人参 小松菜	れんこん キャベツ きゅうり ごぼう 白菜	ごはん さとう		小	571 28.4 17.3 2.4	中	712 35.0 19.8 2.9	豊科南中 3年欠食 三郷中 3年欠食	
26金	ごはん (風さやか)	肉だんごのケチャップ煮 しらすあえ 豆乳汁	肉だんご 豚肉 厚揚げ みそ 豆乳	牛乳 しらす干し	ピーマン 人参 チンゲン菜	たまねぎ たけのこ しめじ もやし きゅうり 白菜	ごはん さとう でんぷん こんにゃく	油	小	579 25.3 19.5 2.6	中	720 31.6 22.9 3.6	豊科南中 3年欠食 三郷中 3年欠食	◇ 献立は都合により 変更することが あります。
30火	ごはん	白身魚と高野豆腐の甘辛揚げ こんこんサラダ かきたま汁	マンダイ こうや豆腐 油揚げ なると 液卵	牛乳 わかめ	人参	きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ 白菜 長ねぎ	ごはん でんぷん 米粉 さとう	油 白いりごま	小	653 28.5 25.5 2.5	中	828 35.1 31.1 3.1	三郷中 3年欠食	◇ 主食の麺類は、 そば粉の取り扱い がある工場 で製造しています。

南部学校 給食センターです



- ◇ 豊科南小学校、三郷小学校、豊科南中学校、三郷中学校の4校、約2600人分の給食を作ります。
- ◇ 所長1名、調理員21名、事務1名、栄養士3名の計26名で「おいしくなあれ」と心を込めて作ります。



みなさん、
よろしくね!

紹介します

南部学校給食センターのマスコットキャラクター『みみさん』です。みみさんは、元気な三郷っ子と豊科南っ子を育てる給食のおばちゃんです。三郷のみ、豊科南のみ、をとって名前はみみさんです。みんなでかわいがってくださいね。

プロフィール
モットーは、「目指せ!三ツ星給食」(安心、安全、栄養満点)。日々努力を重ねる4児の母。



安心・安全な給食を提供するために 【安曇野市学校給食理念(目標)】

- 1 安全・安心でおいしい給食づくり
- 2 食育の推進
- 3 地産地消の推進
- 4 丁寧な調理の実施
- 5 季節感のある献立や地域の伝統食の提供
- 6 栄養バランスの取れた給食の提供
- 7 環境に配慮した給食運営



この1年、子どもたちの体も心も大きく健康に育つために「元気のもとになる給食」、「楽しみにしてもらえる給食」を目指し、給食センター職員一同、力を合わせていきます。今年度もよろしくお願ひいたします。