

12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月) 安曇野の日	18日(火) 入学進級祝い	正しいはしの持ち方をしているか確かめよう!
菜めし(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)	風さやか ごはん(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)	正しいはしの持ち方をしているか確かめよう!
花型豆腐バーグ 豆腐バーグ(小) 40g 豆腐バーグ(中) 60g 乳・たまご・小麦不使用 中濃ソース 0.8 トマトケチャップ 5 赤ワイン 0.4 三温糖 0.3	白身魚フライ パサフィッシュ(小) 40g パサフィッシュ(中) 60g 食塩 0.1 白こしょう 0.02 薄力粉 10 パン粉(乾燥) 12 揚げ油 5 中濃ソース 3 はるさめサラダ キャベツ 20 にんじん 5 きゅうり 10 はるさめ 4.5 ホールコーン 5 上白糖 0.8 酢 2 うすくちしょうゆ 2 ごま油 0.5 実だくさんスープ ひまわり油 0.5 にんにく 0.5 鶏もも肉 15 玉ねぎ 15 にんじん 10 大豆(乾) 4 しめじ 6 はくさい 10 チンゲンサイ 5 チキンピヨ 4 酒 1 天然塩 0.3 白こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2.5	銀ひらすのみそ漬け焼き 銀ひらす(小) 50g 銀ひらす(中) 70g みそ 2.5 酒 0.5 みりん 1 三温糖 0.5 肉じゃが ひまわり油 1 豚もも肉 12 玉ねぎ 18 にんじん 7 じゃがいも 40 つきこんにやく 8 いんげん(ゆで) 5 三温糖 2 こいくちしょうゆ 2.8 本みりん 1 酒 1 かつおだし汁 8 かきたま汁 かつおだし 2 だいこん 20 にんじん 5 えのきたけ 10 木綿豆腐 20 チンゲンサイ 5 たまご 20 天然塩 0.15 うすくちしょうゆ 4 さつまいも&小魚 さつまいも&小魚 1袋	堀金厚揚げのごまみそだれ 堀金厚揚げ(小) 55g 堀金厚揚げ(中) 75g ひまわり油 0.3 鶏ひき肉 5 常念みそ 4.5 三温糖 3.5 かつおだし汁 5 本みりん 2 酒 1 白すりごま 2 かたくり粉 0.5 ありがとんの煮物 なたね油 0.8 だいこん 35 にんじん 6 豚肉あいかとん 15 こんにやく 12 三温糖 1.8 こいくちしょうゆ 2.6 酒 1 本みりん 1 かつおだし汁 8 安曇野きのこ汁 かつおだし 2 しめじ 8 えのきたけ 8 にんじん 8 玉ねぎ 20 ごまつな 10 カットわかめ 0.3 常念みそ 6.8	山賊焼き 鶏もも肉(小) 50g 鶏もも肉(中) 70g うすくちしょうゆ 1.6 酒 1.5 みりん 1 にんにく 0.5 しょうが 0.5 米粉 2.5 かたくり粉 2.5 揚げ油 5 干切りポテトサラダ じゃがいも 28 キャベツ 20 赤ピーマン 2 ツナフレーク 5 酢 1.8 天然塩 0.2 白こしょう 0.01 ひまわり油 1 桜かまぼこのすまし汁 かつおだし 2 えのきたけ 10 玉ねぎ 25 にんじん 8 桜かまぼこ 5 うすくちしょうゆ 4 本みりん 1 天然塩 0.1 みつば 3 お祝いいちごゼリー お祝いいちごゼリー 1個	1 正しいはしの持ち方をしているか確かめよう! 2 上手な持ち方 3 上手な持ち方
570kcal 22.0g 17.9g 404mg 2.3g 720kcal 27.1g 21.7g 485mg 2.8g	630kcal 25.8g 18.6g 284mg 1.9g 793kcal 32.8g 22.2g 301mg 2.3g	600kcal 32.2g 17.1g 336mg 1.9g 750kcal 40.9g 20.0g 356mg 2.4g	586kcal 24.3g 19.4g 431mg 2.2g 735kcal 30.3g 23.5g 501mg 2.6g	643kcal 23.4g 23.5g 297mg 1.8g 804kcal 29.1g 29.0g 306mg 2.2g	上のはしは、えんぴつの持ち方で軽く持ちます 下のはしは、親指のつけ根から中指と薬指の間に通します。 はし先はそろえましょう 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

上段小学生下段中学生の平均値です。左から、エネルギー・たんぱく質・脂質・カルシウム・食塩相当量です。食品の左側の数字は食品を6群に分類したものです。食品の右側の数字は小学生1人分の分量です。

献立表の見方	赤の食品 肉、卵、豆、豆腐、魚、海藻、牛乳、乳製品、小魚	主に体をつくる(たんぱく質) 主に体をつくる(無機質、カルシウムなど)	1群 2群	緑の食品 色の濃い野菜、その他の野菜、果物	3群 4群	黄の食品 米、パン、めん類、いも類、熱ゆかりになる	主にエネルギーのもと(炭水化物) 主にエネルギーのもと(脂質)	5群 6群
--------	---------------------------------	--	----------	--------------------------	----------	------------------------------	------------------------------------	----------