


19日(水)	20日(木)	21日(金)
ごはん(5群) / 牛乳(2群)	細うどん(5群) / 牛乳(2群)	牛乳(2群)
いかにケチャップ炒め	油揚げの煮つけ	キムタクごはん
1 いかに 50	1 油揚げ(小) 30g	5 水稲穀粒(精白米) 65
4 玉ねぎ 20	1 油揚げ(中) 40g	5 強化米 0.21
4 しょうが 0.4	かつおだし汁 30	6 ごま油 1
4 にんにく 0.4	本みりん 2	1 豚もも肉 13
4 ねぎ 7	こいくちしょうゆ 2.5	酒 1
6 ごま油 2	5 三温糖 2	4 はくさいキムチ 15
トマトケチャップ 15		4 つぼ漬け 8
酒 2		4 うすくちしょうゆ 0.3
5 三温糖 1	チーズサラダ	
うすくちしょうゆ 1	4 もやし 15	さばの塩焼き
トウバンジャン 0.1	4 キャベツ 25	1 さば(小) 50g
5 かたくり粉 1	3 にんじん 5	1 さば(中) 70g
	2 星型チーズ 6	食塩 0.2
さつまいもとえだまめのサラダ	6 ひまわり油 1	たまご玉ねぎサラダ
5 さつまいも 40	天然塩 0.15	4 玉ねぎ 15
4 むきえだまめ 8	4 白こしょう 0.01	4 キャベツ 25
4 きゅうり 8	6 白いりごま 1.2	4 きゅうり 8
天然塩 0.05		3 にんじん 4
白こしょう 0.01	肉うどん汁	1 かつお節 0.6
6 ノンエッグマヨネーズ 8	かつおだし 3	うすくちしょうゆ 2
	1 鶏もも肉 15	天然塩 0.05
ワンタンスープ	4 干しいたけ 0.6	
1 鶏もも肉 8	4 玉ねぎ 15	おぼろ豆腐汁
酒 1	3 にんじん 7	4 かつおだし 2
4 干しいたけ 0.6	4 だいこん 10	4 だいこん 20
4 たけのこ(ゆで) 8	4 ねぎ 5	3 にんじん 10
4 玉ねぎ 10	3 こまつな 5	4 えのきだけ 10
3 にんじん 8	こいくちしょうゆ 4	1 ゆし豆腐 25
4 もやし 10	うすくちしょうゆ 4	3 こまつな 10
1 なたと 5	酒 1	うすくちしょうゆ 4
チキンフィヨン 5	本みりん 1	酒 1
こいくちしょうゆ 4	天然塩 0.2	天然塩 0.15
天然塩 0.1	清見オレンジ	6 ごま油 0.5
黒こしょう 0.02	4 清見オレンジ 1切	5 かたくり粉 1
5 ウェーブワンタン 6		お米でブルーベリータルト
3 チンゲンサイ 5		5 お米でブルーベリータルト 1個
		*乳・たまご・小麦不使用
~食育クイズ~ワンタンは何から作られているでしょう? 答え...小麦粉と少々の塩でできています。スープに入れて、5分くらい煮ると、おいしく食べることができます。	めんの日とはどんぶりに汁を盛り付け、めんを半分くらいずつ入れて、まぜながら食べましょう。うどんは、県内産の小麦粉で作られています。	今日は新玉ねぎのサラダです。新玉ねぎの甘味と歯ごたえを味わいましょう。
643kcal 26.2g 18.0g 283mg 2.2g	616kcal 25.9g 23.6g 419mg 2.3g	625kcal 28.1g 21.9g 365mg 2.3g
804kcal 31.9g 21.2g 301mg 2.6g	786kcal 32.5g 28.8g 479mg 3.0g	759kcal 35.0g 25.6g 386mg 3.2g



朝食と朝の太陽の光で体内時計をリセット!

1日は24時間ですが、わたしたち人間の体内時計は24時間より少し長い周期なので、そのままにすると時差ぼけのような状態になってしまいます。このずれは、朝食をとることと朝の太陽の光を浴びることで、リセットできます。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう

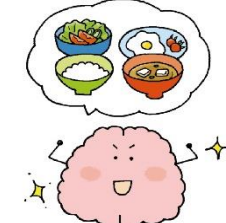


夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。


朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食めきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食におかずをたくさん食べている人のほうが、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



簡単レシピ フライパンでできる! ハムたまトマチー丼



- レタス2枚を一口大にちぎる。ミニトマト3個のへたを取り、半分に切る。ハム2枚、スライスチーズ1枚を1cm角に切る。
- 卵1個をボウルに割り、よくときほぐす。フライパンに油小さじ1を熱して卵を入れ、木べらで大きく混ぜながら焼く。
- ②が半熟状になったら、①としょうゆ小さじ1、塩こしょう少々を入れて、レタスやミニトマトに軽く火が通るまで炒める。
- 丼にごはんをよそい、その上に③を盛る。

主食のめん類は、そば粉の取り扱いはある工場です。不明な点は堀金学校給食センターまでお問い合わせください。電話0263-72-2328

赤の食品	血肉骨をつくる	魚、肉、卵、豆、豆製品など	主に体をつくる (たんぱく質)	1群	緑の食品	色の濃い野菜	3群	黄の食品	熱や力になる	米、パン、めん類、いも類など	主にエネルギーのもと (炭水化物)	5群
	牛乳、乳製品、小魚、海藻など	主に体をつくる 無機質 (カルシウムなど)	2群	その他の野菜、果物		4群	油、バター、マヨネーズなど		主にエネルギーのもと、(脂質)	6群		

24日(月) 中3年欠	25日(火) 中3年欠	26日(水) 中3年欠	27日(木) 中3年欠	28日(金)
ごはん(5群) / 牛乳(2群)	黒糖パン(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)	玄米ごはん(5群) / 牛乳(2群)
ビビンバ	鶏のマーマレード焼き	すき焼き煮	かじきのかりん揚げ	チキンカレー
1 豚もも肉 50 こいくちしょうゆ 2.5 酒 2 4 おろししょうが 1 6 ごま油 1 4 にんにく 0.5 4 ねぎ 7 5 三温糖 3 4 たけのこ(ゆで) 16 本みりん 1.5 1 常念みそ 2 こいくちしょうゆ 1 トウバンジャン 0.13 1 細切りたまご 10	1 鶏もも肉(小) 50g 1 鶏もも肉(中) 70g 赤ワイン 2 こいくちしょうゆ 2.5 5 マーマレード 8 ツナサラダ 1 ツナブレーク 8 4 キャベツ 30 4 きゅうり 10 3 にんじん 5 酢 1.5 うすくちしょうゆ 0.5 天然塩 0.1 白こしょう 0.02 ABCマカロニスープ 1 ベーコン 5 3 にんじん 10 4 玉ねぎ 30 4 ホールコーン 10 3 チンゲンサイ 10 5 ABCマカロニ 4 チキンフィヨン 5 天然塩 0.15 白こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 3 	6 ひまわり油 1 1 豚もも肉 28 酒 1 5 三温糖 2.5 4 玉ねぎ 25 5 つきこんにゃく 10 1 焼き豆腐 20 こいくちしょうゆ 3 かつおだし汁 10 2 粉寒天 0.5 豆まめサラダ 4 むぎえだまめ 10 1 大豆(ゆで) 10 3 にんじん 4 4 きゅうり 10 4 キャベツ 15 6 ひまわり油 0.8 酢 1.5 5 うすくちしょうゆ 2.2 上白糖 0.3 いももち汁 4 かつおだし 2 えのきたけ 8 3 にんじん 8 4 だいこん 20 1 油揚げ 7 5 いももち 30 酒 1 天然塩 0.1 うすくちしょうゆ 4 3 こまつな 5	1 かじき 56 4 おろししょうが 1 こいくちしょうゆ 1.2 酒 1.2 5 かたくり粉 4 5 米粉 4 6 揚げ油 5 5 三温糖 3 本みりん 1.2 こいくちしょうゆ 2.2 6 白いりごま 1.2 ハムサラダ 1 ロースハム 8 3 にんじん 5 4 キャベツ 25 4 きゅうり 10 天然塩 0.2 6 白こしょう 0.01 ひまわり油 1.2 酢 1.5 みだくさんみそ汁 4 だいこん 15 3 にんじん 8 4 玉ねぎ 20 5 じゃがいも 20 4 ねぎ 5 1 油揚げ 8 1 煮干しだし 2 常念みそ 7	6 ひまわり油 0.6 4 しょうが 0.5 4 にんにく 0.5 1 鶏もも肉 30 カレー粉 0.2 赤ワイン 2 4 玉ねぎ 45 3 にんじん 15 1 大豆(国産、乾) 5 5 じゃがいも 45 4 しめじ 10 3 トマトケチャップ 3 こいくちしょうゆ 1 とんかつソース 2 りんごピューレ 10 4 カレールウ 13 じゃこ和え 4 キャベツ 30 3 きゅうり 10 4 にんじん 8 2 乾燥ちりめん 2.4 うすくちしょうゆ 2 6 ごま油 0.3 フルーツポンチ 4 みかんシロップ漬け 20 4 バインシロップ漬け 15 4 黄桃シロップ漬け 15 5 ヂャイマスカットベリー 15
もやしのナムル				
4 もやし 35 4 きゅうり 10 3 にんじん 5 6 白いりごま 1.2 酢 1 6 ごま油 1 5 上白糖 0.2 うすくちしょうゆ 2.2				
こんにゃくめんスープ				
6 ひまわり油 0.4 1 鶏ひき肉 15 3 にんじん 10 4 しめじ 8 5 こんにゃくめん 15 4 きくらげ(乾) 0.5 4 はくさい 20 チキンフィヨン 4 うすくちしょうゆ 4 酒 1 天然塩 0.15 3 チンゲンサイ 5				
こんにゃくめんは、こんにゃく芋からできています。黄色は主にかぼちゃで色付けされています。	食器は手に持ち、姿勢を良くして食べましょう。背筋をピンと伸ばし、足は床にピタッとつけて、おなかと机の間はにぎりこぶしひとつ分あけましょう！	すき焼き煮は給食センターの大きな釜で作ります。ひまわり油で豚肉や玉ねぎを炒め、焼き豆腐やこんにゃく、かつおだし汁や調味料を入れて煮、最後に粉寒天でとろみをつけました。	揚げものは、油が70リットルくらい入る大きな揚げ物機で行います。今日はしょうゆやしょうがで味をつけたかじき、かたくり粉と堀金米粉をつけ、油であげ、たれをからめました。	安曇野産大豆を一時間くらい煮て、ゆで汁ごと、たくさんの材料と一緒にコトコト煮て作った、具だくさんのカレーです。発芽玄米ごはんと一緒に食べましょう。スプーンはお玉類と一緒におかずの食缶に入れて返してください。
601kcal 28.9g 18.9g 296mg 2.2g 750kcal 35.7g 22.2g 315mg 2.8g	623kcal 27.8g 24.4g 326mg 2.3g 784kcal 34.8g 29.8g 358mg 2.8g	602kcal 24.9g 18.5g 343mg 1.8g 752kcal 30.4g 21.6g 375mg 2.4g	631kcal 31.5g 19.8g 351mg 2.2g 787kcal 38.8g 23.5g 387mg 2.6g	677kcal 23.6g 19.6g 333mg 2.4g 841kcal 28.4g 23.5g 364mg 3.1g

衛生管理のプロ

今日のプロは、衛生管理の専門家です。

手洗いの徹底

清潔な身支度

調理員!!

めげせ、スーパー給食とうぼん!



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。

赤の食品	献立表の見方	血肉骨をつくる	魚、肉、卵、豆、豆製品など	主に体をつくる(たんぱく質)	1群	緑の食品	体の調子を整える	色の濃い野菜	3群	黄の食品	熱や力になる	米、パン、めん類、いも類など	主にエネルギーのもと(炭水化物)	5群
		牛乳・乳製品、小魚・海藻など	主に体をつくる(カルシウムなど)	無機質	2群			その他の野菜、果物	4群			油、バター、マヨネーズなど	主にエネルギーのもと(脂質)	6群