




令和5年度 学校給食献立表 5/18~5/25 堀金学校給食センター

18日(木) 安曇野の日	19日(金)	22日(月)	23日(火) 中1年欠	24日(水) 中1年欠	25日(木) 中1年欠
風さやか ごはん(5群) / 牛乳(2群)	げんまい 玄米ごはん(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)	きしめん(5群) / 牛乳(2群)
わさびコロッケ	ハヤシライス	さごしのみそ漬け焼き	めばるから揚げレモンソース	鶏肉こうじ漬け焼き	じゃがいものチーズ焼き
5 わさびコロッケ(小) 50g 5 わさびコロッケ(中) 70g じゃがいも わさび たまねぎ 豚肉 さとう しょうゆ 油 食塩 パン粉 小麦粉 米粉	6 ひまわり油 0.7 4 にんにく 1 4 玉ねぎ 40 1 鶏もも肉 30 3 にんじん 10 5 じゃがいも 30 赤ワイン 2 チキンピュオン 3 ハヤシルウ 12 3 トマト水煮 15 4 トマトケチャップ 4 こいくちしょうゆ 0.5 中濃ソース 1	1 さごし(小) 50g 1 さごし(中) 70g 1 みそ 2 酒 0.5 みりん 1 5 三温糖 0.5	1 めばる(小) 50g 1 めばる(中) 70g 食塩 0.1 白こしょう 0.02 かたくり粉 2.5 5 米粉 2.5 揚げ油 5.5 4 レモン果汁 1.5 酢 1 5 三温糖 2.5 うすくちしょうゆ 2.5	1 鶏もも肉(小) 50g 1 鶏もも肉(中) 70g 酒 0.5 黒こしょう 0.02 塩こうじ 3.8	1 ヴィンナー 15 5 じゃがいも 25 4 野菜ミックス 10 4 黒こしょう 0.01 2 ピザ用チーズ 16 紙カップ 1
6 揚げ油	3 切干大根サラダ 4 切干したいこん 4.5 2 干ひじき 0.2 2 乾燥ちりめん 2.5 4 キャベツ 12 3 こまつな 8 3 にんじん 4 6 こいくちしょうゆ 1 6 ノンエッグマヨネーズ 4.5 6 白すりごま 1.2	切り干大根サラダ	なめたけ和え	梅香和え	かおり和え
もやしナムル	豆まめサラダ	油揚げのみそ汁	4 キャベツ 30 4 きゅうり 10 3 にんじん 3 4 なめたけ 10 4 うすくちしょうゆ 0.4	4 しめじ 6 4 きゅうり 8 4 キャベツ 20 4 もやし 12 3 にんじん 4 4 練り梅 1.2 4 カリカリ梅 0.25 5 うすくちしょうゆ 1 1 三温糖 0.6 1 かつお節 0.6	4 きゅうり 10 3 にんじん 4 4 キャベツ 28 4 たくあん 8 4 うすくちしょうゆ 0.5 6 白いりごま 1.1
4 もやし 35 4 きゅうり 8 1 ほぐしさまみ 6 3 にんじん 5 6 白いりごま 1.2 酢 1.2 6 ひまわり油 1 5 上白糖 0.4 うすくちしょうゆ 2	4 ぶきえだまめ 10 4 大豆(ゆで) 10 3 にんじん 4 4 きゅうり 10 4 だいこん 15 6 ひまわり油 0.8 酢 1.5 うすくちしょうゆ 2.2 上白糖 0.3	4 煮干したし 2.5 4 えのきたけ 8 4 玉ねぎ 25 3 にんじん 8 5 じゃがいも 20 1 油揚げ 10 1 常念みそ 7	かきたま汁	玄米団子汁	五目うどん汁
田舎汁	フルーツ白玉		1 かつおだし 2.5 1 鶏もも肉 15 3 酒 1 4 玉ねぎ 15 3 にんじん 8 1 木綿豆腐 15 天然塩 0.1 うすくちしょうゆ 4 1 たまご 20 3 こまつな 8	4 かつおだし 2.5 4 玉ねぎ 15 4 だいこん 10 3 にんじん 10 4 干しいたけ 0.6 5 玄米団子 30 1 常念みそ 7 3 こまつな 5	1 かつおだし 3.5 4 鶏むね肉 16 4 玉ねぎ 15 4 だいこん 10 1 凍り豆腐 3.3 4 えのきたけ 8 3 こまつな 5 4 こいくちしょうゆ 4 4 うすくちしょうゆ 4 酒 2 本みりん 2 天然塩 0.2
4 かつおだし 2.5 4 しめじ 8 4 玉ねぎ 20 3 にんじん 8 1 堀金厚揚げ 25 1 本みりん 1 1 常念みそ 2 こいくちしょうゆ 3 4 ねぎ 7	4 みかんシロップ漬け 20 4 パインシロップ漬け 20 4 黄桃シロップ漬け 15 5 カラフル白玉 20				
安曇野の日献立です。こどもたちに人気のかわいいキャラクター、わさびが男爵とわさみんは安曇野市内の小中学生が考案したものです。今年度はまた新しいキャラクターを募集する年になりますので、お楽しみに！	ハヤシライスの日は、発芽玄米入りごはんです。ビタミンやミネラル、食物せんいなどが豊富な発芽玄米は健康によいいろいろな効果が期待されています。カレー皿に盛りつけて食べましょう。	～食育クイズ～さごしは何の魚の小さいものでしょう？ 答え・・・さわら さわらの小さいものをさごしと呼びます。成長とともに名前が変わる、出世魚です。	めばるは、春から初夏が旬の魚です。あっさりとした味の白身魚のため、かたくり粉と米粉をつけて油で揚げ、レモンソースをかけました。みなさん、魚料理は好きですか？	蒸し暑い季節になりました。今日の副菜は、ねり梅とカリカリ梅を入れた和えものです。酸っぱい味は食欲を増したり、消化をよくしたり、疲れをとったりしてくれる働きがあります。	きしめんは、愛知県の郷土食です。うどんよりも平たいかたちのめんです。今日のはかつおだしに鶏肉や野菜、凍り豆腐、えのきを入れ、2種類のしょうゆを使った味付けにしました。
572kcal 18.9g 22.7g 337mg 2.1g 715kcal 22.7g 27.9g 371mg 2.7g	686kcal 23.8g 19.3g 279mg 2.3g 861kcal 28.8g 22.7g 295mg 2.9g	610kcal 30.2g 21.2g 424mg 1.9g 766kcal 38.2g 25.7g 485mg 2.4g	587kcal 28.6g 19.4g 335mg 2.1g 732kcal 35.8g 23.2g 368mg 2.5g	572kcal 23.0g 16.1g 275mg 1.9g 718kcal 28.5g 19.5g 287mg 2.5g	570kcal 27.9g 20.3g 429mg 2.4g 732kcal 35.1g 24.2g 488mg 3.1g

朝ごはん 毎日野菜プラスして みんなで食べると 元気がアップ!



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		

26日(金)		29日(月)		30日(火)		31日(水) 応援献立	
ごはん(5群) / 牛乳(2群)		ごはん(5群) / 牛乳(2群)		ミルクロールパン(5群) / 牛乳(2群)		ごはん(5群) / 牛乳(2群)	
チンジャオロース		堀金厚揚げの肉みそかけ		スパイシーチキン		ソース勝つ!	
6	ひまわり油 1	1	堀金厚揚げ(小) 55g	1	鶏もも肉(小) 50g	1	豚ひれ肉(小40g) 1個
1	豚もも肉 45	1	堀金厚揚げ(中) 75g	1	鶏もも肉(中) 70g	1	豚ひれ肉(中30g) 2個
4	おろししょうが 1	6	ひまわり油 0.2		天然塩 0.4		食塩 0.1
	酒 2	1	鶏ひき肉 6		黒こしょう 0.02		黒こしょう 0.02
5	三温糖 1.5	1	豚ひき肉 6		カレー粉 0.02	5	薄力粉 6
4	たけのこ(ゆで) 20	4	しょうが 0.4		チリパウダー 0.02	5	パン粉(乾燥) 10
3	赤ピーマン 4	4	玉ねぎ 5		白ワイン 1	6	揚げ油 6
3	青ピーマン 8	1	常念みそ 4	アスパラツナサラダ			中濃ソース 4
	こいくちしょうゆ 1.5	5	三温糖 2	1	ツナフレーク 8	5	こいくちしょうゆ 2.5
1	常念みそ 1		こいくちしょうゆ 0.5	4	キャベツ 25		三温糖 2
	オイスターソース 1		本みりん 1	3	アスパラガス 15		本みりん 1.6
2	粉寒天 0.5		酒 1	3	にんじん 5	新玉ねぎサラダ	
6	ごま油 0.8	納豆サラダ			酢 1.5	4	玉ねぎ 15
海藻サラダ		4	キャベツ 15		うすくちしょうゆ 0.5	4	キャベツ 25
4	キャベツ 20	4	だいこん 20		天然塩 0.1	4	きゅうり 8
4	きゅうり 10	4	きゅうり 5		白こしょう 0.02	3	にんじん 4
3	にんじん 4	3	にんじん 5	ミネストローネ		1	かつお節 0.6
2	海藻ミックス 0.5		ひきわり納豆 10	6	ひまわり油 0.5		うすくちしょうゆ 2
1	ツナフレーク 8	1	天然塩 0.1	4	にんにく 0.5		天然塩 0.1
	白こしょう 0.01		うすくちしょうゆ 0.6	4	セロリー 3	豆腐とかまぼこのすまし汁	
	うすくちしょうゆ 2		酢 1	1	豚ひき肉 8	豆腐	2.5
	酢 2	6	ノンエッグマヨネーズ 10	4	玉ねぎ 20	4	かつおだし 2.5
6	ごま油 0.5	たけのこ汁(郷土食)		3	にんじん 10	3	玉ねぎ 15
ワンタンスープ		4	たけのこ(ゆで) 15	4	ズッキーニ 10	3	にんじん 8
4	玉ねぎ 15	4	玉ねぎ 15	5	じゃがいも 20	4	えのきたけ 8
3	にんじん 10	3	にんじん 10	3	トマト水煮 15	4	型抜きかまぼこ 6
4	干しいたけ 0.6	5	じゃがいも 20		トマトケチャップ 12	1	木綿豆腐 20
4	もやし 10	1	さば水煮 6		コンソメ 1		うすくちしょうゆ 4
1	なると 6	1	常念みそ 7		うすくちしょうゆ 0.5		酒 1
5	ウェーブワンタン 6	4	常念みそ 2		白ワイン 1		本みりん 1
	チキンピヨン 5		こねぎ 7		黒こしょう 0.02		天然塩 0.2
	こいくちしょうゆ 4		煮干しだし 2.5		天然塩 0.3	3	みつば 3
	酒 1	たけのこ汁は、長野県の郷土食です。5月~6月にとれるたけのこと、さば缶を入れたみそ汁です。さば缶を入れることで、こくとうま味が増します。旬の食材、たけのこを味わいましょう。		宇和ゴールド(かんきつ)		今日は応援献立です。みなさんが学校生活を元気でがんばれるように、小学校では運動会、中学校ではいろいろな大会に向けて力を発揮できるように応援しています!!	
	天然塩 0.2			4	宇和ゴールド 1切		
	黒こしょう 0.02			アスパラガスやキャベツ、セロリー、じゃがいも、ズッキーニなど、これからの季節にうれしい旬の食材を多く入れた献立になりました。			
4	ねぎ 7						
3	チンゲンサイ 8						
ヨーグルト							
2	ヨーグルト 70						
619kcal 28.7g 17.9g 380mg 2.0g		636kcal 27.1g 25.2g 481mg 2.2g		620kcal 28.8g 24.3g 315mg 2.6g		596kcal 26.8g 17.1g 286mg 2.0g	
760kcal 34.6g 21.0g 393mg 3.0g		791kcal 33.5g 30.9g 565mg 2.8g		771kcal 36.1g 30.0g 341mg 3.2g		747kcal 34.4g 20.0g 301mg 2.8g	



食物繊維の働き

食物繊維は、便秘を予防したり、血糖値の上昇を緩やかにしたり、正常なコレステロール値を保ったりする働きがあります。食物繊維の摂取量が少ない人は、生活習慣病の発症率が高いなどの報告があります。

食物繊維の多い食品は?

未精製の穀類、豆類、野菜、きのこなどに多く含まれます。



給食費口座引落日は5月31日です
☆ご協力よろしくお願ひします



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	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					