



Main menu table with columns for days (1st to 8th) and food items with quantities and nutritional values. Includes a 'Request' box for Nakamura Curry and a 'Today's Special' section for the 1st.



堀金学校給食センターHPのQRコードです。ぜひ、読み取ってご覧ください！

Food group classification table with categories: 赤の食品 (Red), 緑の食品 (Green), 黄の食品 (Yellow), and 5群 (Group 5). Includes illustrations of food items and descriptions of their nutritional benefits.

令和5年度 学校給食献立表 9/11~9/15 堀金学校給食センター

11日(月)	12日(火)	13日(水) 小6年欠	14日(木) 小6年欠	15日(金) 小6年欠	見た目の色じゃないよ
ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)	コッペパン(主食5群) / 牛乳(2群)	ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)	ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)	ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)	見た目の色じゃないよ
ししゃものフリッター(主菜)	焼きウインナー(主菜)	さばのうま煮(主菜) <small>リクエスト こんだて</small>	堀金厚揚げの人参みそ(主菜)	鶏肉の塩こうじ焼き(主菜)	わたしたちは赤のグループ 体をつくるものになるよ
2 ししゃもフリッター 2本 2 ししゃもフリッター 3本	1 ロングウインナー(小) 40g 1 ロングウインナー(中) 50g	1 さば(小) 50g 1 さば(中) 70g 4 しょうが 2 酒 2 本みりん 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 5 三温糖 5 1 常念みそ 2.5 水 20	1 堀金厚揚げ(小) 55g 1 堀金厚揚げ(中) 75g 6 ひまわり油 0.5 1 豚ひき肉 8 3 にんじん 12 5 三温糖 1 1 常念みそ 3.5 本みりん 1.2 5 かたくり粉 0.2	1 鶏むね肉(小) 50g 1 鶏むね肉(中) 70g 酒 0.5 黒こしょう 0.02 塩こうじ 3.8	
ししゃも小麦粉おきあみでんぶん 米粉おあさしょうゆ油しお	キャベツサラダ(副菜)			堀金おからの炒り煮(副菜)	わたしたちは黄のグループ エネルギーのもとになるよ
6 揚げ油 5	4 キャベツ 28 4 きゅうり 8 3 にんじん 5 4 ホールコーン 8 酢 1.5			6 ひまわり油 2 1 豚ひき肉 15 5 三温糖 2.4 酒 4 4 ごぼう 5 3 にんじん 5 1 おから 10 5 つきこんにやく 5 1 焼きちくわ 6 4 干ししいたけ 0.6 かつおだし 14 本みりん 1.5 こいくちしょうゆ 2 むきえだまめ 6	
ひじきの煮つけ(副菜)	ABCミネストローネスープ	ポテトサラダ(副菜)	なめたけ和え(副菜)		わたしたちは緑のグループ 体の調子をととのえるものになるよ
3 ひまわり油 0.6 6 にんじん 8 1 豚ひき肉 6 2 干ひじき 3 1 油揚げ 6 5 つきこんにやく 10 かつおだし汁 12 三温糖 2 本みりん 1.5 うすくちしょうゆ 2.7 4 むきえだまめ 5	6 ひまわり油 0.5 4 にんにく 0.5 4 セロリー 3 1 鶏むね肉 8 赤ワイン 2 4 玉ねぎ 20 3 にんじん 10 5 ABCマカロニ 4.5 5 じゃがいも 15 4 スッキーニ 10 4 トマトケチャップ 12 3 トマト水煮 15 コンソメ 1 三温糖 0.3 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.01 黒こしょう 0.01 4 ねぎ 5 3 チンゲンサイ 7	5 じゃがいも 35 4 きゅうり 10 4 キャベツ 10 3 にんじん 5 1 ロースハム 5 天然塩 0.1 白こしょう 0.01 6 ノンエッグマヨネーズ 10 5 三温糖 0.1	4 キャベツ 30 4 きゅうり 10 4 なめたけ 10 うすくちしょうゆ 0.4	1 かつおだし 2.5 1 鶏肉 15 酒 1 4 しめじ 8 4 玉ねぎ 18 3 にんじん 5 天然塩 0.1 うすくちしょうゆ 4 1 たまご 20 3 チンゲン菜 5	
はるさめスープ		豆腐のすまし汁	かきたま汁	凍り豆腐のみそ汁	わたしたちは赤のグループ 見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの
4 かつおだし 2.5 3 玉ねぎ 15 4 にんじん 8 4 干しいたけ 4 5 はるさめ 1 1 なんと 7 こいくちしょうゆ 4 酒 1 4 天然塩 0.15 4 ねぎ 5 3 チンゲンサイ 7		4 玉ねぎ 15 3 にんじん 10 1 木綿豆腐 25 4 えのきたけ 8 3 みつば 2 うすくちしょうゆ 3 酒 1 本みりん 1 天然塩 0.15 かつおだし 2.5		4 かつおだし 2.5 4 えのきたけ 8 4 だいこん 25 3 にんじん 10 1 常念みそ 7 1 凍り豆腐 3 3 こまつな 5	
あたまたからしっぽまで丸ごと食べられるししゃもは、小魚の仲間です。成長期に必要なカルシウムたっぷりのししゃもを、しっかりよくかんで食べましょう！	ミネストローネとは具沢山のスープのことで、イタリア発祥の野菜スープです。今日は夏野菜やABCマカロニを入れて作りました。お味はいかがですか？	今月は、レシピを教えて欲しいという声があったメニューを「リクエストこんだて」として出してみました。大きな釜で煮たさばのうま煮はリクエストこんだてです。	安曇野産大豆の厚揚げに、すりおろし人参や豚ひき肉、常念みそ、さとうなどで作ったにんじんみそをかけました。栄養たっぷりの豆腐料理をおいしく食べましょう。	木綿豆腐をつくる時に、大豆のしぼりかすのことを何というのでしょうか？ 答えは…おからです。たんばく質や鉄分などの栄養たっぷりのおからを炒り煮にしました。	バランスよく たべようね！
646kcal 21.9g 26.3g 428mg 2.1g 825kcal 27.5g 33.7g 511mg 3.1g	595kcal 23.3g 26.0g 291mg 3.1g 732kcal 28.9g 30.1g 315mg 3.9g	641kcal 26.3g 23.0g 280mg 2.1g 809kcal 33.2g 28.4g 295mg 2.6g	593kcal 28.1g 22.0g 457mg 2.0g 743kcal 34.6g 26.7g 532mg 2.5g	622kcal 27.5g 22.4g 301mg 1.9g 782kcal 34.7g 27.6g 324mg 2.6g	

上段小学生下段中学生の平均値です。左から、エネルギー・たんばく質・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	魚・肉・卵・豆・豆製品など	主に体をつくる(たんばく質)	1群	緑の食品	色の濃い野菜	3群	黄の食品	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
	血肉骨をつくる	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