



Main menu table with columns for days (1日(金)安曇野の日, 4日(月), 5日(火), 6日(水)小5年欠, 7日(木)小5年欠, 8日(金)小5年欠) and rows for menu items, ingredients, and nutritional values.



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！

Table showing food categories: 赤の食品 (Red Foods) and 緑の食品 (Green Foods) with sub-categories and representative images.

Table showing food categories: 黄の食品 (Yellow Foods) and 茶色の食品 (Teal/Brown Foods) with sub-categories and representative images.

Table showing food categories: 黒の食品 (Black Foods) and 白の食品 (White Foods) with sub-categories and representative images.

今日は安曇野の日、「中村屋カレー」です。年に2回、安曇野市内給食センターで実施しています。鶏肉やじゃがいもにスパイスたっぷりの中村屋カレーソースを入れて作りまし。

堀金産のかぼちゃで煮物を作りました。かぼちゃの皮はかたいたので、給食センターで丸ごとゆでてから、種などをとり、ひと口の大きさに切りま。

安曇野産大豆の豆腐や今の季節においしいなすを入れたマーボー豆腐を作りました。かくし味に堀金産の常念みそが入っています。お味がいか

もうしばらく暑い日が続くそうですが、今日はねり梅でソースを作って、オープンで焼いた鶏肉にかけました。梅を食べて、夏の疲れをふきとばしましょう。

じゃこはちりめんじゃこ(小魚)のことです。歯ごたえがあり、カルシウムがたっぷりの小魚は歯やあごを丈夫にする働きがあるので、成長期のみなさんにおすすめの食材です。

地域産のピーマンがおいしい季節です。チンジャオロースのチンジャオとはピーマンのことです。ビタミンたっぷりのピーマンをおいしくたべ

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
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)
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)
2 ししゃもフリッター 2本 2 ししゃもフリッター 3本 ししゃも小麦粉 おきあみ てんぷん 米粉 おあさししょうゆ 油 しお	1 ロングウインナー(小) 40g 1 ロングウインナー(中) 50g キャベツサラダ(副菜) 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 4 うすくちしょうゆ 2 6 ひまわり油 1.3 白こしょう 0.01 5 三温糖 0.2	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
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 4 うすくちしょうゆ 2 6 ひまわり油 1.3 白こしょう 0.01 5 三温糖 0.2	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	なめたけ和え(副菜) 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	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 4 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)	かきたま汁	凍り豆腐のみそ汁
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 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 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 天然塩 0.1	豆腐のすまし汁 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	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	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
はるさめスープ	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？	今日は、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でる、 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。たんぱく質や鉄 分などの栄養たっぷりのおか らを炒り煮にしました。
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

見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ
体をつくるものになるよ

わたしたちは黄のグループ
エネルギーのもとになるよ

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

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

**バランスよく
たべようね!**

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	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	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
	赤の食品	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		緑の食品	その他の野菜 果物		4群	黄の食品	油、バター マヨネーズ など