



16日(木)	17日(金) 読書献立	20日(月) 読書献立	21日(火) 読書献立	22日(水)	24日(金) 小全欠
細うどん(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)	黒糖パン(主食5群) / 牛乳(2群)	ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)	牛乳(2群)
かぼちゃのチーズ焼き(主菜)	堀金厚揚げのごまだれ(主菜)	さばの香味焼き(主菜)	チキンのレモンペッパー焼き(主菜)	豚どんの具(主菜)	ピザトースト(主食)
1 ウインナー 16	1 堀金厚揚げ(小) 55g	1 さば 1切れ	1 鶏むね肉 1切れ	6 ひまわり油 0.5	5 厚切り食パン 1枚
3 かぼちゃ 26	1 堀金厚揚げ(中) 75g	4 にんにく 0.5	1 天然塩 0.35	1 豚もも肉 38	トマトケチャップ 13
4 野菜ミックス 12	5 三温糖 4.5	4 しょうが 0.5	4 黒こしょう 0.02	4 ごぼう 7	4 玉ねぎ 10
黒こしょう 0.02	1 常念みそ 5	4 本みりん 1	4 トウバンジャン 0.1	3 玉ねぎ 35	3 青ピーマン 3
2 ピザ用チーズ 16	1 本みりん 2	5 三温糖 0.5	4 レモン果汁 0.5	4 油揚げ 8	4 ホールコーン 4
紙カップ	1 酒 1	6 こいくちしょうゆ 2.5	3 パセリ(乾) 0.02	5 しらたき 10	1 ベーコン 15
	6 白すりごま 2.2	6 ごま油 0.5		5 三温糖 2	2 白こしょう 0.01
	5 かたくり粉 0.5			酒 1	2 ピザ用チーズ 20
じゃこ和え(副菜)	堀金おからの炒り煮(副菜)	のり酢和え(副菜)	コーンサラダ(副菜)	なめたけ和え(副菜)	さつまいもとえだまめのサラダ(副菜)
4 キャベツ 30	6 ひまわり油 2	4 キャベツ 25	4 ホールコーン 10	4 キヤベツ 30	5 さつまいも 38
4 きゅうり 8	1 豚ひき肉 15	3 にんじん 5	4 キヤベツ 28	4 だいこん 10	4 むきえだまめ 8
4 だいこん 10	5 三温糖 2	4 もやし 20	4 きゅうり 8	2 むきえだまめ 5	4 きゅうり 8
2 乾燥ちりめん 2.4	4 ごぼう 5	4 うすくちしょうゆ 2	3 にんじん 3	4 天然塩 0.1	4 天然塩 0.1
うすくちしょうゆ 2	3 にんじん 5	2 酢 1	2 うすくちしょうゆ 1	4 キヤベツ 30	6 白こしょう 0.01
6 ごま油 0.3	1 おから 10	2 きざみのり 0.5	5 天然塩 0.1	3 だいこん 10	6 ノンエッグマヨネーズ 8
	5 つきこんにやく 5		6 上白糖 0.2	4 にんじん 3	
わかめうどん汁	1 焼きちくわ 6	豚汁	ABCマカロニスープ	4 なめたけ 10	オニオンコンソメスープ
1 かつおだし 2.5	4 干しいたけ 0.6	6 ひまわり油 0.3	1 ウインナー 5	3 だいこん 10	6 ひまわり油 0.5
1 鶏むね肉 12	4 かつおだし汁 14	1 豚もも肉 15	3 にんじん 10	4 玉ねぎ 20	1 鶏ひき肉 8
4 酒 2	2 本みりん 2	4 酒 1	4 玉ねぎ 30	3 はくさい 10	4 玉ねぎ 40
4 しめじ 8	2 こいくちしょうゆ 2	4 ごぼう 5	4 はくさい 10	3 チンゲンサイ 8	3 にんじん 8
4 玉ねぎ 20	4 うすくちしょうゆ 4	4 玉ねぎ 20	3 チンゲンサイ 8	5 ABCマカロニ 4	4 しめじ 8
3 にんじん 15	2 本みりん 4	3 にんじん 10	5 ABCマカロニ 5	4 チキンピジョン 8	4 チキンピジョン 3
こいくちしょうゆ 4	4 えのきたけ 10	4 干しいたけ 0.6	1 天然塩 0.15	5 ねぎ 8	1 コンソメ 1
うすくちしょうゆ 4	3 にんじん 8	5 つきこんにやく 5	4 白こしょう 0.02	1 常念みそ 7	天然塩 0.08
2 本みりん 2	4 玉ねぎ 10	4 じゃがいも 15	4 うすくちしょうゆ 3	1 煮干しだし 2.5	黒こしょう 0.02
天然塩 0.15	1 なたと 7	4 ねぎ 7			うすくちしょうゆ 1.5
4 ねぎ 10	4 えのきたけ 10	1 常念みそ 7	コーヒー牛乳のもと		3 パセリ(乾) 0.03
2 カットわかめ 0.3	3 みつば 3	2 煮干しだし 2.5	5 コーヒー牛乳のもと 1袋		
	酒 1	読書献立②です。「すきらいなんてだいきらい」という本を紹介します。ピーマンやさかな、きのこなど、にがてなたべものおいしいところをたくさん紹介しています。この絵本を読んで、にがてな食べものもひと口食べてみてね!			
色の濃い野菜のかぼちゃやにんじんは、ビタミンやミネラルなどの栄養がたっぷりです。毎回の食事でぜひとって欲しい野菜です。今日はウインナーやチーズと一緒にカップ焼きにしました。	1 本みりん 1		読書献立③です。「給食サンプル」という本を紹介します。本に登場する、黒糖パン、ABCスープ、コーヒー牛乳のもと(ミルメーク)を出しました。読書の秋を楽しみましょう。	今日の汁に入っている、主にエネルギーや力のもとになる食材は何でしょうか?答えは…さつまいもです。さつまいものおいしい季節になりましたね。さつまいも汁を食べて、からだがあたたまりますように。	4 みかん 1個
571kcal 26.2g 19.9g 411mg 2.9g	624kcal 24.7g 21.7g 429mg 2.1g	573kcal 27.6g 17.8g 276mg 2.0g	6221kcal 25.7g 22.9g 428mg 2.4g	597kcal 26.4g 16.7g 380mg 2.3g	840kcal 32.7g 35.3g 508mg 3.8g
735kcal 32.9g 23.8g 467mg 3.8g	778kcal 30.6g 26.5g 497mg 2.8g	724kcal 35.0g 21.5g 292mg 2.6g	772kcal 32.0g 28.1g 460mg 3.0g	740kcal 32.2g 19.4g 425mg 2.9g	

朝ごはん 毎日野菜プラスして みんなで食べると 元気がアツ!

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)	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)	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		



27日(月)	28日(火) 安曇野の日	29日(水) 読書献立	30日(木) 読書献立
ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)	玄米ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)	ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)	中華めん(主食5群) / 牛乳(2群)
鶏肉のレモンソース(主菜)	中村屋カレー(主菜)	いかの磯辺焼き(主菜)	煮たまご(主菜)
1 鶏むね肉 1切 天然塩 0.1 白こしょう 0.01 5 かたくり粉 2 5 米粉 2 6 揚げ油 5 4 レモン果汁 1 5 酢 1.5 5 三温糖 2.5 うすくちしょうゆ 2.5	120 玉ねぎ りんご にんじん トマトペースト デミグラスソース テーツカレー粉 バター 小麦粉 しょうが ホウイトルウ ホークフイオン チキンフイオン しお クミン カルダモン シナモン カルワイ その他	1 いか 1切 4 しょうが 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2 酒 2 2 あおりのり 0.25	1 ゆでたまご 1個 5 黒砂糖 2.5 本みりん 1 こいくちしょうゆ 2.5 水 20
豆腐のココロサラダ(副菜)	ひまわり油 0.7 1 鶏むね肉 24 1 鶏もも肉 20 4 ねぎ 7 4 しめじ 12 5 じゃがいも 40	ごまネーズサラダ(副菜) 4 キャベツ 25 4 もやし 12 1 ロースハム 6 3 にんじん 5 天然塩 0.05 白こしょう 0.01 6 ノンエッグマヨネーズ 8 6 白すりごま 2.4	うめドレッシングサラダ(副菜) 4 だいごん 15 3 にんじん 4 4 きゅうり 8 4 キャベツ 22 4 カリカリ梅 0.25 5 上白糖 0.3 うすくちしょうゆ 1.5 6 ひまわり油 1
油揚げのみそ汁	堀金福神漬け和え(副菜) 4 堀金福神漬 6 4 キャベツ 25 4 だいごん 15 3 にんじん 3 うすくちしょうゆ 1	実だくさんスープ 6 ひまわり油 0.5 4 にんにく 0.5 1 鶏もも肉 15 4 玉ねぎ 10 3 にんじん 8 5 じゃがいも 30 1 大豆(乾) 4.5 4 しめじ 6 4 はくさい 10 3 チンゲンサイ 5 チキンフイオン 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	タンタン麺スープ 6 ごま油 0.5 4 にんにく 0.5 1 豚ひき肉 24 4 玉ねぎ 25 3 にんじん 10 4 キャベツ 10 4 干しいたけ 0.6 5 三温糖 0.5 チキンフイオン 6 1 常念みそ 10 こいくちしょうゆ 1 酒 1 トウバンジャン 0.1 チンゲンサイ 8 6 ねぎ 3.3 6 ねぎ 8
4 煮干しだし 2.5 4 えのきたけ 8 3 玉ねぎ 30 3 にんじん 10 1 油揚げ 10 1 常念みそ 7 3 こまつな 6	4 安曇野のりんご 1切 		
鶏肉のレモンソースは、希望献立によく出されるメニューです。塩こしょうした鶏むね肉にかたくり粉と堀金米粉をつけて油で揚げ、レモンソースをからめました。お家でもぜひ作ってみてください。	今日は安曇野の日、中村屋カレー第2弾です！地域産のひまわり油やしめじ、ねぎを入れた中村屋カレーを作りました。堀金産の福神漬けや旬のりんごも味わって食べましょう。	読書献立④です。「七福神のかみかみレストラン」という本を紹介します。よくかんで食べると、いいこといっぱい！今日はかみこたえのある、いかや大豆、サラダの野菜などをよくかんで食べましょう。	読書献立⑤です。「うめぼしリモコン」という本を紹介します。うめということばを言いかけただけで、口の中がすっぱくなる人はいますか？給食ではカリカリ梅の入ったサラダを出しました。
649kcal 28.4g 25.1g 389mg 2.1g 818kcal 35.8g 31.1g 438mg 2.5g	685kcal 23.5g 23.5g 258mg 2.0g 858kcal 28.3g 28.3g 266mg 2.5g	563kcal 27.7g 17.6g 308mg 1.9g 703kcal 34.9g 20.8g 333mg 2.5g	575kcal 28.1g 21.5g 380mg 3.0g 701kcal 33.7g 23.7g 425mg 4.0g

和食は無形文化遺産

「和食;日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

和食の基本「だし」

こんぶ

煮干し

かつおぶし

干しいたけ

だしは、すまし汁やみそ汁、野菜の煮物など、和食にかかせないおいしい味のもとになります。日本人の大切な和食を味わいましょう

エネルギーのもと、ごはんをしっかり食べて、元気な毎日を過ごそうね！

給食費口座引落日は11月30日です
☆ご協力よろしく お願いします

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。

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