





| 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<br>天然塩 0.1<br>白こしょう 0.01<br>5 かたくり粉 2<br>5 米粉 2<br>6 揚げ油 5<br>4 レモン果汁 1<br>5 酢 1.5<br>5 三温糖 2.5<br>うすくちしょうゆ 2.5 | 120<br>玉ねぎ りんご にんじん トマトペースト<br>デミグラスソース テーツカレー粉<br>バター 小麦粉 しょうが ホウイトルウ<br>ホークパイオン チキンパイオン<br>しお クミン カルダモン<br>シナモン カルワイ その他 | 1 いか 1切<br>4 しょうが 1<br>みりん 1<br>こいくちしょうゆ 2<br>酒 2<br>2 あおりのり 0.25  | 1 ゆでたまご 1個<br>5 黒砂糖 2.5<br>本みりん 1<br>こいくちしょうゆ 2.5<br>水 20  |
| 豆腐のココロサラダ(副菜)   | ひまわり油 0.7<br>1 鶏むね肉 24<br>1 鶏もも肉 20<br>4 ねぎ 7<br>4 しめじ 12<br>5 じゃがいも 40  | ごまネーズサラダ(副菜)<br>4 キャベツ 25<br>4 もやし 12<br>1 ロースハム 6<br>3 にんじん 5<br>天然塩 0.05<br>白こしょう 0.01<br>6 ノンエッグマヨネーズ 8<br>6 白すりごま 2.4  | うめドレッシングサラダ(副菜)<br>4 だいごん 15<br>3 にんじん 4<br>4 きゅうり 8<br>4 キャベツ 22<br>4 カリカリ梅 0.25<br>5 上白糖 0.3<br>うすくちしょうゆ 1.5<br>6 ひまわり油 1  |
| 油揚げのみそ汁   | 堀金福神漬け和え(副菜)<br>4 堀金福神漬 6<br>4 キャベツ 25<br>4 だいごん 15<br>3 にんじん 3<br>うすくちしょうゆ 1  | 実だくさんスープ<br>6 ひまわり油 0.5<br>4 にんにく 0.5<br>1 鶏もも肉 15<br>4 玉ねぎ 10<br>3 にんじん 8<br>5 じゃがいも 30<br>1 大豆(乾) 4.5<br>4 しめじ 6<br>4 はくさい 10<br>3 チンゲンサイ 5<br>チキンパイオン 4<br>酒 1<br>天然塩 0.3<br>白こしょう 0.01<br>うすくちしょうゆ 2.5 | タンタン麺スープ<br>6 ごま油 0.5<br>4 にんにく 0.5<br>1 豚ひき肉 24<br>4 玉ねぎ 25<br>3 にんじん 10<br>4 キャベツ 10<br>4 干しいたけ 0.6<br>4 三温糖 0.5<br>5 チキンパイオン 6<br>1 常念みそ 10<br>こいくちしょうゆ 1<br>酒 1<br>トウバンジャン 0.1<br>チンゲンサイ 8<br>6 ねぎ 3.3<br>6 ねぎ 8 |
| 4 煮干しだし 2.5<br>4 えのきたけ 8<br>3 玉ねぎ 30<br>3 にんじん 10<br>1 油揚げ 10<br>1 常念みそ 7<br>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」と言う本を紹介しします。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<br>818kcal 35.8g 31.1g 438mg 2.5g  | 685kcal 23.5g 23.5g 258mg 2.0g<br>858kcal 28.3g 28.3g 266mg 2.5g   | 563kcal 27.7g 17.6g 308mg 1.9g<br>703kcal 34.9g 20.8g 333mg 2.5g   | 575kcal 28.1g 21.5g 380mg 3.0g<br>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」



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。

|      |                |                       |                 |    |      |           |    |      |               |                 |                   |    |
|------|----------------|-----------------------|-----------------|----|------|-----------|----|------|---------------|-----------------|-------------------|----|
| 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 |