



13日(水)		14日(木)		15日(金) 安曇野の日	
わかめごはん(主食5群) / 牛乳(2群)		ほうとう(主食5群) / 牛乳(2群)		風さやか ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)	
さばの塩焼き(主食)		油揚げの煮つけ(主食)		鶏の塩こうじ焼き(主食)	
1	さば(小) 50g	1	油揚げ(小) 30g	1	鶏もも肉(小) 50g
1	さば(中) 70g	1	油揚げ(中) 40g	1	鶏もも肉(中) 70g
	食塩 0.3		かつおだし汁 40		酒 0.5
			本みりん 2.5		黒こしょう 0.02
			こいくちしょうゆ 3		塩麴 3.8
			三温糖 2.3		
かおり和え(副菜)		磯マヨサラダ(副菜)		だいこんと豚肉の炒め煮(副菜)	
4	きゅうり 10	4	キャベツ 30	6	ひまわり油 0.8
3	にんじん 4	4	しめじ 5	4	だいこん 35
4	もやし 28	4	こまつな 10	3	にんじん 6
4	千切りたくあん 8	3	にんじん 5	1	豚肉あげがとん 15
	うすくちしょうゆ 0.5	3	きざみのり 0.5	5	こんにやく 12
	白いりごま 1.1	2	ノンエッグマヨネーズ 5	5	三温糖 1.8
		6	うすくちしょうゆ 1		こいくちしょうゆ 2.6
おでん		ほうとう汁		安曇野のりんご	
2	かつおだし 2	1	かつおだし 3.5	4	りんご 1切
3	結びごんぶ 2		豚もも肉 10		
2	にんじん 10	3	酒 1		
4	だいこん 45	4	にんじん 8		
5	こんにやく 15	4	だいこん 20		
5	三温糖 1.2	4	干しいたけ 0.6		
	本みりん 1	4	はくさい 10		
	酒 2	3	かぼちゃ 20		
	うすくちしょうゆ 4	1	本みりん 1.5		
1	かぼちゃ野菜ボール 8	1	常念みそ 12		
1	鶏つくねボール 12	4	うすくちしょうゆ 1		
1	うすら卵(水煮) 20		ねぎ 10		
1	豆ちくわ 16				
おでんは、江戸時代の屋台で発展した郷土料理です。もとは串にさした食材にみそをつけ、田楽(でんがく)として食べられていましたが、衛生面を考えて、煮込むようになったと言われています。		ていねいにとったかつおだしにしょうゆ、みりん、さとうを入れ、油揚げを入れて煮つけました。しっかり味をしみこませるため、上下をひっくり返しなが煮つけます。お味はいかがですか？		安曇野の日です。地域でとれただいこんと三郷のあげがとん、にんじん、こんにやくで炒め煮を作りました。ごはんと一緒に食べましょう。	
607kcal 30.3g 20.2g 321mg 2.7g	611kcal 24.6g 24.0g 396mg 2.7g	617kcal 26.7g 21.1g 302mg 1.9g	768kcal 38.2g 24.8g 349mg 3.7g	790kcal 30.8g 29.2g 453mg 3.3g	784kcal 33.6g 25.8g 324mg 2.5g



季節に**おいしい食材**を食べて、**元気**に過ごそう

食物繊維が豊富なきのこ

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。

エネルギー源になる食品 いも

いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。

消化を助ける酵素がある だいこん

だいこんの根の部分には、いろいろな酵素が含まれていて、たんぱく質や脂質の消化を助ける働きがあります。胃もたれや、胸焼けの予防・改善に役立ちます。

食育パズル ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。

せ け で を あ

- 大豆からつくったねばねばの食べ物。
- 二分の一のこと。
- 寒い時に手にはめるもの。
- 卵の黄身。
- 温かさや冷たさの度合い。
- 体を動かすこと。

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！

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		



18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木) お楽しみ献立	22日(金) 冬至献立
ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)	米粉パン(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)
親子どんの具(主菜)	焼きウィンナー(主菜)	まんだいの竜田揚げ(主菜)	スパイシーチキン(主菜)	鮭の西京漬け焼き(主菜)
1 鶏もも肉 30 酒 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 4 干しいたけ 0.6 4 玉ねぎ 25 5 かつおだし汁 10 三温糖 1.8 本みりん 2 こいくちしょうゆ 2.5 1 たまご 30 3 みつば 4	1 ウィンナー(小30g) 1本 1 ウィンナー(中20g) 2本 はるさめサラダ(副菜) 4 キャベツ 20 3 にんじん 5 4 きゅうり 10 5 はるさめ 4.5 4 ホールコーン 5 5 上白糖 0.8 酢 2 うすくちしょうゆ 2 6 ごま油 0.5	1 まんだい(小) 50g 1 まんだい(中) 70g 4 にんにく 0.2 4 しょうが 0.2 酒 1 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 5 米粉 2.5 5 かたくり粉 2.5 6 揚げ油 6 なめたけ和え(副菜) 4 キャベツ 30 4 きゅうり 8 3 にんじん 3 4 なめたけ 10 4 うすくちしょうゆ 0.4 鶏根菜汁 1 煮干しだし 2.5 4 鶏むね肉 8 4 ごぼう 6 4 だいこん 20 3 にんじん 6 5 じゃがいも 20 5 つきこんにやく 10 1 常念みそ 7 3 こまつな 8	1 鶏もも肉(小) 50g 1 鶏もも肉(中) 70g 天然塩 0.4 黒こしょう 0.02 カレー粉 0.02 チリパウダー 0.02 白ワイン 1 ベーコンと野菜のソテー(副菜) 1 ベーコン 8 4 もやし 20 3 にんじん 8 4 キャベツ 20 6 ひまわり油 1.5 うすくちしょうゆ 1 天然塩 0.1 黒こしょう 0.01 オイスターソース 0.5 粉寒天 0.5 食育パズルのこたえ せっけんで てをあらおう ①なっとう ②はんぶん ③てぶくろ ④らんおう ⑤おんど ⑥うんどう	6 ひまわり油 0.4 1 豚もも肉 10 4 玉ねぎ 20 3 にんじん 5 4 はくさい 10 4 えのきたけ 10 チキンフイヨン 5 コンソメ 1.2 白ワイン 1.0 うすくちしょうゆ 1.5 天然塩 0.2 黒こしょう 0.01 3 パセリ(乾) 0.03 手作りゼリー(もも味) 5 寒天 9 2 寒天ゼリー粉 8.3 砂糖 寒天 こんにやく粉等
せん切りポテトサラダ(副菜)	堀金米粉のシチュー			
5 じゃがいも 25 4 キャベツ 20 3 にんじん 4 1 ツナフレーク 5 酢 1.8 天然塩 0.2 白こしょう 0.01 6 ひまわり油 1	6 有塩バター 0.9 1 鶏もも肉 12 白ワイン 2 4 玉ねぎ 30 3 にんじん 10 5 じゃがいも 25 コンソメ 1.2 オイスターソース 1.8 5 米粉 3.5 1 牛乳 40 天然塩 0.2 白こしょう 0.01 3 パセリ(乾) 0.02			
凍り豆腐のみそ汁				
4 かつおだし 2.5 4 えのきたけ 8 1 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				
凍り豆腐の生産地、第一位の県はどこでしょう？①茨城県 ②山梨県 ③長野県 答え…③ 凍り豆腐の9割以上が長野県で生産されています。成長期に必要な栄養たっぷりの健康食品です。	堀金産の米粉をいろいろな料理に使うことができ、とてもうれしく思います。米粉パンはもちりた食感がおいしいですね。米粉で作ったシチューは、小麦粉のものよりもさらっとしたとろみがついています。	まんだいはあかまんぼうとも呼ばれている深海魚です。味はマグロに似て、くせがなく食べやすい魚です。今日は竜田揚げにしました。お味はいかがですか？		
591kcal 26.7g 19.4g 356mg 2.0g 737kcal 32.7g 23.3g 393mg 2.7g	624kcal 22.5g 24.5g 328mg 2.8g 785kcal 27.2g 30.1g 359mg 3.8g	598kcal 25.5g 20.3g 363mg 2.3g 736kcal 30.2g 23.6g 401mg 2.9g	615kcal 24.3g 21.6g 258mg 1.9g 765kcal 30.1g 26.7g 272mg 2.6g	582kcal 29.2g 11.1g 274mg 2.0g 726kcal 36.9g 12.2g 286mg 2.3g



幸せにんじん入り

ジュリエンスープ

かぼちゃ団子(安曇野郷土食)

かまぼこのすまし汁

のりふりかけ
のりふりかけ 1袋

給食費口座引落日は
12月25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	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	その他の野菜 果物	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	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						