令和5年度　学校給食献立表　1/9～1/11　堀金学校給食センター

## 9日(火)

ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)

### ねぎ豚どん(主菜)

| | | |
|---|---|---|
| 6 | ひまわり油 | 1 |
| 1 | 豚もも肉 | 40 |
| 4 | しょうが | 0 |
| 4 | 玉ねぎ | 15 |
| 4 | ごぼう | 5 |
| 5 | つきこんにゃく | 10 |
| 4 | 松本一本ねぎ | 15 |
| 5 | 三温糖 | 1.5 |
| | 本みりん | 2.1 |
| | うすくちしょうゆ | 3.5 |
| | 酒 | 0.7 |

### ポテトサラダ(副菜)

| | | |
|---|---|---|
| 5 | じゃがいも | 35 |
| 4 | きゅうり | 6 |
| 4 | キャベツ | 12 |
| 3 | にんじん | 5 |
| 4 | ホールコーン | 5 |
| | 天然塩 | 0.05 |
| | 白こしょう | 0.01 |
| 6 | ノンエッグマヨネーズ | 9 |
| 5 | 三温糖 | 0.1 |

### 堀金豆腐のすまし汁

| | | |
|---|---|---|
| | かつおだし | 2.5 |
| 1 | 鶏むね肉 | 8 |
| 4 | だいこん | 15 |
| 3 | にんじん | 10 |
| 4 | えのきたけ | 8 |
| 1 | 木綿豆腐 | 25 |
| 3 | みつば | 3 |
| | うすくちしょうゆ | 4 |
| | 酒 | 1 |
| | 本みりん | 1 |
| | 天然塩 | 0.15 |

新学期が始まりました。今年もよろしくお願いします。冬場においしい季節の食材を食べて、寒さに負けず、元気で過ごしましょう！

610kcal 25.5g 20.9g 290mg 1.8g
767kcal 31.5g 25.1g 308mg 2.4g

## 10日(水)

菜めし(主食5群) / 牛乳(2群)

### 山賊焼き(主菜)

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 鶏むね肉　(小) | 50g |
| 1 | 鶏むね肉　(中) | 70g |
| | うすくちしょうゆ | 1.6 |
| | 酒 | 1.5 |
| | みりん | 1 |
| 4 | にんにく | 0.5 |
| 4 | しょうが | 0.5 |
| 5 | 米粉 | 2.5 |
| 5 | かたくり粉 | 2.5 |
| 6 | 揚げ油 | 5 |

### のり酢和え(副菜)

| | | |
|---|---|---|
| 4 | キャベツ | 25 |
| 3 | にんじん | 5 |
| 4 | もやし | 20 |
| | うすくちしょうゆ | 2 |
| | 酢 | 1 |
| 2 | きざみのり | 0.5 |

### 常念みそ汁

| | | |
|---|---|---|
| 4 | だいこん | 20 |
| 3 | にんじん | 8 |
| 4 | 玉ねぎ | 15 |
| 5 | じゃがいも | 20 |
| 4 | ねぎ | 5 |
| 1 | 油揚げ | 6 |
| | 煮干しだし | 2.5 |
| 1 | 常念みそ | 7 |

### ぶどうゼリー

| | | |
|---|---|---|
| 5 | ぶどうゼリー | 50g |

給食にいつも使っているみそは、堀金物産センターで作られた手作りみそです。安曇野産大豆や米を使い、１０ヶ月くらい仕込んで作られています。愛情たっぷりのみそを使った、常念みそ汁を味わいましょう。

622kcal 28.6g 17.0g 355mg 2.5g
767kcal 36.0g 19.8g 392mg 3.1g

## 11日(木) 安曇野の日

スパゲティ(主食5群) / 牛乳(2群)

### りんごナポリタン(主菜)

| | | |
|---|---|---|
| 6 | ひまわり油 | 1 |
| 4 | にんにく | 0.2 |
| 1 | **豚肉ありがとん** | 20 |
| | 白ワイン | 2 |
| 4 | 玉ねぎ | 35 |
| 3 | **にんじん** | 10 |
| 1 | ウィンナー | 15 |
| 4 | **しめじ** | 6 |
| | チキンブイヨン | 6 |
| | トマトケチャップ | 60 |
| 4 | りんごピューレ | 30 |
| 3 | 青ピーマン | 4 |
| 4 | **りんご** | 10 |

### 季節野菜とツナのサラダ(副菜)

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ツナフレーク | 8 |
| 4 | キャベツ | 20 |
| 4 | **だいこん** | 12 |
| 3 | **菜の花** | 6 |
| 3 | **にんじん** | 5 |
| | 酢 | 1.5 |
| | うすくちしょうゆ | 0.5 |
| | 天然塩 | 0.1 |
| | 白こしょう | 0.02 |

### みかん

| | | |
|---|---|---|
| 4 | みかん | 1個 |

今日は安曇野の日献立です。ご当地メニューの安曇野りんごナポリタンを出しました。濃厚なソースなので、加減して盛り付けましょう。お味はいかがですか？

648kcal 27.1g 17.9g 296mg 2.6g
790kcal 32.6g 21.0g 310mg 3.3g

## 1月　今年もよろしくお願いします

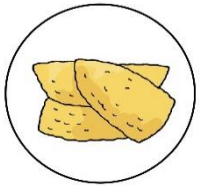
**あけましておめでとうございます。今年も安心・安全・おいしい給食づくりを職員一同協力してがんばりたいと思います。よろしくお願いいたします。**

## おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

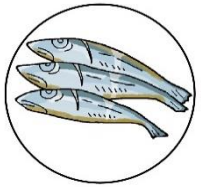
### 数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



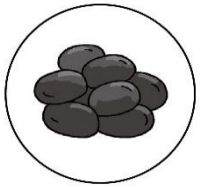
### 田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



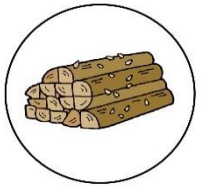
### 黒豆

まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



### たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。

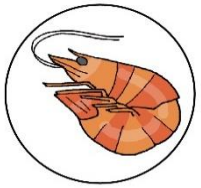


### こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。

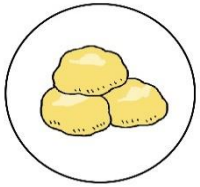
### えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



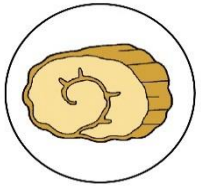
### きんとん

きんとん（金団）には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



### 伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



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 | |
| | | 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 | 体の調子を整える | 色の濃い野菜 | 3群 | |
| | | その他の野菜 果物 | 4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 | |
| | | 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 | |

# 令和5年度　学校給食献立表 1/12～1/19

堀金学校給食センター

## 12日（金）鏡開き献立

ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)

### 銀ひらすのみそ漬け焼き(主菜)

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 銀ひらす　(小) | 50g |
| 1 | 銀ひらす　(中) | 70g |
| | 米みそ | 3 |
| | 酒 | 1 |
| | みりん | 1 |
| 5 | 三温糖 | 0.5 |

### 昆布和え(副菜)

| | | |
|---|---|---|
| 4 | キャベツ | 30 |
| 4 | きゅうり | 10 |
| 3 | にんじん | 8 |
| 2 | 塩昆布 | 1.2 |
| | うすくちしょうゆ | 1 |
| | ごま油 | 0.4 |

### 雑煮

| | | |
|---|---|---|
| | かつおだし | 2.5 |
| 1 | 鶏もも肉 | 15 |
| 4 | ごぼう | 5 |
| 3 | にんじん | 10 |
| 4 | だいこん | 15 |
| 5 | さといも | 20 |
| 5 | 煮込みもち | 30 |
| | 酒 | 1 |
| | ねぎ | 8 |
| | こいくちしょうゆ | 4 |
| | 天然塩 | 0.15 |

### きんかん

| | | |
|---|---|---|
| 4 | きんかん | 1個 |

1月11日の鏡開きにちなんだ献立です。この日はそなえていた鏡もちを木づちなどで割って食べます。運が開けるよう願いをこめて、給食では雑煮を作りました。

588kcal 27.9g 13.8g 298mg 1.8g
731kcal 35.2g 15.6g 316mg 2.3g

## 15日（月）

ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)

### 白身魚のレモンソース(主菜)

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ほき　(小) | 50g |
| 1 | ほき　(中) | 70g |
| | 天然塩 | 0.1 |
| | 白こしょう | 0.01 |
| 5 | かたくり粉 | 2.5 |
| 5 | 米粉 | 2.5 |
| 6 | 揚げ油 | 5 |
| 4 | レモン果汁 | 1 |
| | 酢 | 1.5 |
| 5 | 三温糖 | 2.5 |
| | うすくちしょうゆ | 2.5 |

### ハムサラダ(副菜)

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ロースハム | 8 |
| 3 | にんじん | 5 |
| 4 | キャベツ | 28 |
| 4 | だいこん | 10 |
| | 天然塩 | 0.2 |
| | 白こしょう | 0.01 |
| 6 | ひまわり油 | 1.2 |
| | 酢 | 1.5 |

### 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 | 25 |
| 1 | 大豆(ゆで) | 10 |
| 4 | しめじ | 6 |
| 4 | はくさい | 10 |
| 3 | チンゲンサイ | 5 |
| | チキンブイヨン | 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 |

白身魚のレモンソースは、リクエスト献立です。ほきに米粉とかたくり粉をまぶし、レモン汁、酢、さとう、しょうゆでつくったたれをかけました。

601kcal 27.1g 20.2g 297mg 2.0g
755kcal 33.9g 24.5g 319mg 2.4g

## 16日（火）

黒糖パン(主食5群) / 牛乳(2群)

### 鶏の大豆フレーク焼き(主菜)

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 鶏もも肉　(小) | 50g |
| 1 | 鶏もも肉　(中) | 70g |
| | 天然塩 | 0.2 |
| | 白こしょう | 0.02 |
| 4 | おろしにんにく | 1 |
| | 白ワイン | 1.8 |
| | パセリ(乾) | 0.05 |
| 1 | 大豆フレーク | 6 |

### かみかみサラダ(副菜)

| | | |
|---|---|---|
| 4 | キャベツ | 25 |
| 4 | きゅうり | 10 |
| 4 | 切干大根 | 2 |
| 3 | にんじん | 5 |
| 6 | ごま油 | 1 |
| | 酢 | 1.5 |
| 5 | 上白糖 | 0.4 |
| | うすくちしょうゆ | 2 |

### コーンスープ

| | | |
|---|---|---|
| 4 | 玉ねぎ | 25 |
| 3 | にんじん | 8 |
| 4 | ホールコーン | 10 |
| 4 | コーンペースト | 22 |
| 4 | はくさい | 15 |
| | チキンブイヨン | 4 |
| | コンソメ | 1 |
| | 酒 | 1 |
| | 天然塩 | 0.15 |
| | うすくちしょうゆ | 2 |
| | 白こしょう | 0.02 |
| 5 | かたくり粉 | 1 |

鶏肉に塩、こしょう、にんにく、白ワイン、パセリで下味をつけておき、栄養たっぷりの大豆フレークをたっぷりつけて、オーブンでこんがり焼き、大豆フレーク焼きをつくりました。

622kcal 28.4g 23.6g 364mg 2.3g
784kcal 35.7g 29.2g 408mg 3.1g

## 17日（水）6年生の考えた献立

ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)

### 鮭の塩焼き(主菜)

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 鮭　(小) | 50g |
| 1 | 鮭　(中) | 70g |
| | 食塩 | 0.3 |

### 納豆サラダ(副菜)

| | | |
|---|---|---|
| 4 | キャベツ | 15 |
| 4 | だいこん | 20 |
| 4 | きゅうり | 5 |
| 3 | にんじん | 5 |
| 1 | ひきわり納豆 | 10 |
| | 天然塩 | 0.05 |
| | うすくちしょうゆ | 0.6 |
| | 酢 | 1 |
| 6 | ノンエッグマヨネーズ | 10 |

### 豚汁

| | | |
|---|---|---|
| 6 | ひまわり油 | 0.3 |
| 1 | 豚肉ありがとん | 15 |
| | 酒 | 1 |
| 4 | ごぼう | 5 |
| 4 | 玉ねぎ | 20 |
| 3 | にんじん | 10 |
| 5 | つきこんにゃく | 5 |
| 5 | じゃがいも | 15 |
| 4 | ねぎ | 7 |
| 1 | 常念みそ | 7 |
| | 煮干しだし | 2.5 |

### 干し柿

| | | |
|---|---|---|
| 4 | 干し柿 | 1袋 |

今日は家庭科の授業で6年生が考えた献立です。栄養バランスやいろどりを考え、地域食材も取り入れた和食の献立になりました。おいしく味わって食べましょう！

645kcal 29.6g 20.5g 286mg 1.8g
796kcal 37.4g24.6g 304mg 2.3g

## 18日（木）小1,4欠

ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)

### 絹揚げの肉みそかけ(主菜)

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 絹揚げ　(低学年) | 50g |
| 1 | 絹揚げ　(高学年) | 70g |
| 1 | 絹揚げ　(中学) | 100g |
| 6 | ひまわり油 | 0.2 |
| 1 | 鶏ひき肉 | 6 |
| 1 | 豚ひき肉 | 6 |
| 4 | しょうが | 0.4 |
| 4 | 玉ねぎ | 5 |
| 1 | 常念みそ | 4 |
| 5 | 三温糖 | 2 |
| | こいくちしょうゆ | 0.5 |
| | 本みりん | 1 |
| | 酒 | 1 |

### 煮びたし(副菜)

| | | |
|---|---|---|
| | かつおだし汁 | 20 |
| 5 | 三温糖 | 0.5 |
| | 酒 | 0.4 |
| | うすくちしょうゆ | 2 |
| 4 | しめじ | 5 |
| 1 | 凍り豆腐 | 3 |
| 4 | はくさい | 40 |
| 3 | こまつな | 5 |

### のっぺい汁

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 鶏むね肉 | 10 |
| 4 | ごぼう | 6 |
| 5 | さといも | 15 |
| 4 | だいこん | 20 |
| 3 | にんじん | 10 |
| 5 | つきこんにゃく | 10 |
| 4 | ねぎ | 10 |
| 5 | かたくり粉 | 0.5 |
| | うすくちしょうゆ | 4 |
| | 酒 | 1 |
| | 本みりん | 2 |
| | 天然塩 | 0.15 |
| | かつおだし | 2.5 |

寒い季節におすすめの副菜、煮びたしです。野菜やきのこ、凍り豆腐をかつおだし汁や調味料を入れて煮ました。

588kcal 26.9g 19.4g 473mg 1.8g
744kcal 34.1g 24.1g 569mg 2.4g

## 19日（金）

玄米ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)

### 冬野菜カレー(主菜)

| | | |
|---|---|---|
| 6 | ひまわり油 | 0.5 |
| 4 | しょうが | 0.5 |
| 4 | にんにく | 0.5 |
| 1 | 豚もも肉 | 30 |
| | カレー粉 | 0.2 |
| | 赤ワイン | 2 |
| 4 | 玉ねぎ | 40 |
| 3 | にんじん | 15 |
| 4 | だいこん | 15 |
| 4 | れんこん | 12 |
| 1 | 大豆(国産、乾) | 5 |
| 5 | じゃがいも | 20 |
| 4 | しめじ | 8 |
| | トマトケチャップ | 3 |
| | こいくちしょうゆ | 1 |
| | 中濃ソース | 2 |
| 4 | りんごピューレ | 10 |
| | カレールウ | 13 |

### 堀金福神漬け和え(副菜)

| | | |
|---|---|---|
| 4 | 堀金福神漬け | 6 |
| 4 | キャベツ | 30 |
| 4 | きゅうり | 10 |
| 3 | にんじん | 3 |
| | うすくちしょうゆ | 1 |

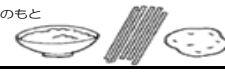
### フルーツ白玉

| | | |
|---|---|---|
| 4 | みかんシロップ漬け | 20 |
| 4 | パインシロップ漬け | 20 |
| 4 | 黄桃シロップ漬け | 15 |
| 5 | カラフル白玉 | 20 |

冬場においしい食材のだいこんやれんこん、にんじん、大豆などをたっぷり入れた冬野菜カレーを作りました。発芽玄米ごはんと一緒に食べましょう。

705kcal 23.6g 17.4g 287mg 2.0g
878kcal 28.4g 20.4g 308mg 2.7g

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 | 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 | |
| | | 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 | 体の調子を整える | 色の濃い野菜 | 3群 | |
| | | その他の野菜 果物 | 4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 | |
| | | 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 | |